กำลังใจ ๖๖

(จุลธรรมนำใจ ๓๘)

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร
ในพระบรมราชูปถัมภ์
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
www.kammatthana.com
www.phrasuchart.com
www.facebook.com/Abhijato

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

สารบัญ

กัณฑ์ที่ ๔๗๔

เรื่องขันธ์ ๕

๙ มีนาคม ๒๕๕๗

วันนี้จะขอบรรยายอธิบาย**เรื่องขันธ์ ๕** ให้ท่านทั้งหลายได้รู้จัก และรู้จักวิธีที่จะปฏิบัติต่อขันธ์ ๕ ให้ถูกต้อง เพราะตอนนี้พวกเราปฏิบัติต่อขันธ์ ๕ ไม่ถูกต้อง ทำให้ใจของพวกเราต้องมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ความไม่สบายใจ เพราะเราไม่ได้รู้จักขันธ์ ๕ อย่างแท้จริง ขันธ์นี้ก็คือ **ธรรม ๕ ประการหรือ ๕ อาการ**ด้วยกัน **ที่ประกอบเป็นชีวิตของสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนร่างกายและส่วนจิตใจ** ส่วนร่างกาย เรียกว่า **รูปขันธ์** ส่วนจิตใจ ก็เรียกว่า **นามขันธ์** นามขันธ์นี้ก็มีอยู่ ๔ ขันธ์ด้วยกัน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ร่างกายหรือรูปขันธ์ ก็มีอยู่ส่วนหนึ่ง ก็คือร่างกาย **การปฏิบัตินี้ก็เพื่อให้รู้แจ้งในขันธ์ ๕ ให้รู้ตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕** ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึก นึกคิดของจิตใจ เพราะตามความรู้สึกนึกคิดของจิตใจนี้ เป็นความรู้ที่ออกจากความหลง คือ ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง จึงทำให้จิตต้องเกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจ ถ้าเราได้ศึกษาและเข้าใจความจริงของขันธ์ ๕ เราก็จะไม่ทุกข์กับขันธ์ ๕ เมื่อเราไม่ทุกข์เราก็จะมีแต่ความสุข ดังนั้นผู้ใดก็ตาม ถ้าได้ศึกษาขันธ์ ๕ จนรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากการหลงยึดติดอยู่กับขันธ์ ๕ นั่นเอง

ขันธ์ ๕ **ขันธ์แรก** เราเรียกว่า **รูปขันธ์ ก็คือ ร่างกาย** ร่างกายนี้**เราต้องศึกษาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย**ว่า ร่างกายนี้มีอะไรบ้าง ร่างกายนี้ ท่านก็ให้พิจารณาให้เห็นส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือให้เห็นทั้ง ๓๒ อาการด้วยกัน ตอนนี้เราส่วนใหญ่จะมองไม่เห็นครบ ๓๒ อาการ เราจะเห็นเพียง ๕ อาการ ก็คือ เราจะเห็นแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ส่วนอีก ๒๗ อาการนี้ เรามองไม่เห็นหรือไม่มองกัน จึงทำให้เราไม่เห็น ความจริงที่แท้จริงของร่างกาย เรากลับเห็นว่าร่างกายสวยงาม เพราะว่าเราไม่ได้เห็นส่วนที่ไม่

สวยงามของร่างกาย เมื่อเราเห็นว่าร่างกายสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ร่างกายนั้นมาเป็นสมบัติ แต่พอเราได้มาแล้ว เราก็มาเสียใจในภายหลัง เพราะว่ามันไม่ได้สวยงามอย่างที่เราคิดไว้ ถ้าเราเห็นว่ามันไม่สวยงาม เราก็จะได้ไม่ต้องไปอยากได้ ร่างกายของคนอื่นมาเป็นคู่ครองของเรา เราก็จะอยู่คนเดียวได้ อยู่คนเดียวได้ก็จะสบายใจกว่าอยู่กับอีกคนหนึ่ง เพราะอยู่กับอีกคนหนึ่งก็ต้องมีปัญหา ต้องมีการคอยดูแลกัน คอยรักษาแล้วก็ต้องมีอะไรต่างๆ ที่อยู่คนเดียวไม่มี ก็คือความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากบุคคลที่เราอยู่ด้วย แล้วก็จะทำให้เราอยู่คนเดียวได้ โดยที่ไม่มีความรู้สึกว้าเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงา ถ้าเราเห็นความจริงของร่างกายที่ไม่สวยงาม

ดังนั้น เราจึง**ต้องศึกษาอาการ ๓๒ ของร่างกาย จนให้มันฝังอยู่ในใจของเรา** เวลาเราเห็นร่างกาย เราจะเห็นครบทั้ง ๓๒ อาการ หรืออย่างน้อยก็อาการที่ไม่สวยงาม **เพื่อที่จะได้ยับยั้งความอยาก ยับยั้งกามารมณ์**ที่จะทำให้ จิตใจของเรามีความหงุดหงิดรำคาญใจ มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ แล้วก็จะต้องบังคับให้เรา ต้องไปหาคู่ครองมาอยู่ด้วย แล้วก็มาทุกข์กับคู่ครองต่อไป ถ้าเราเห็นอาการที่ไม่สวยงามของร่างกาย เราก็จะได้ไม่ต้องไปมีความอยากในกามารมณ์ เราก็จะไม่รู้สึกมีความหงุดหงิดรำคาญใจ จะไม่มีความรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ เวลาที่เราอยู่คนเดียว นี่คือ การศึกษารูปขันธ์ ในมุมของความไม่สวยงาม เราอย่าเห็นแต่ส่วนที่สวยงาม เราต้องมองให้เห็นส่วนที่ไม่สวยงามด้วย เพื่อจะได้ไม่หลงไปกับกามารมณ์นั่นเอง **นี่คือข้อที่ ๑ เราต้องศึกษาดูอาการ ๓๒** คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จากหนังแล้วเราก็เข้าไปใต้ผิวหนัง จะเห็นเนื้อ เห็นเอ็น เห็นกระดูก เห็นเยื่อในกระดูก เห็นม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ แล้วก็จะเห็นส่วนที่เป็นส่วนน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมันข้น น้ำมูตร นี่คือส่วนที่ไม่มีใครปรารถนาอยากจะเห็นกัน แต่ก็มีอยู่ภายในร่างกายที่สวยน่าดูทางภายนอก แต่ถ้ามองเข้าไปใต้ผิวหนังแล้ว ก็จะเห็นว่าไม่น่าดูเลยไม่น่ารักไม่สวยงามเลย นี่คือสิ่งที่เราต้องศึกษาเกี่ยวกับรูปขันธ์ คือร่างกาย เพื่อที่จะได้คลายความหลงความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นร่างกายที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม นี่คือข้อที่ ๑ เกี่ยวกับการศึกษารูปขันธ์ คือร่างกาย

ข้อที่ ๒ ที่**เราต้องศึกษาเกี่ยวกับรูปขันธ์ ก็คือ ต้องดูว่าอาการทั้ง ๓๒ นี้ ไม่มีตัวมีตน เป็นการประกอบขึ้นมาจากดินน้ำลมไฟ** ดินน้ำลมไฟก็มาทางอาหาร ทางน้ำดื่ม ทางอากาศที่หายใจเข้าไป เมื่อมารวมกันก็จะทำให้อาการ ๓๒ นี้เจริญเติบโตขึ้นมา เวลาอยู่ในท้องก็เริ่มต้นจากธาตุ คือน้ำที่มีอยู่ในร่างกายของพ่อกับในร่างกายของแม่ เมื่อน้ำหรือธาตุทั้ง ๔ มารวมกัน ก็จะก่อตัวขึ้นเป็นอาการ ๓๒ และพอได้รับธาตุ ๔ คืออาหารผ่านทางสายเลือดของมารดา ร่างกายที่ก่อตัวขึ้นมาก็จะเจริญเติบโต อาการ ๓๒ ก็จะเริ่มปรากฏขึ้นมา จนพอร่างกายเจริญสมบูรณ์เต็มที่ ไม่สามารถอยู่ในครรภ์ได้ ก็คลอดออกมา พอคลอดออกมาแล้ว ก็มารับธาตุคืออาหารต่อ ดื่มนม ดื่มน้ำ หายใจ เอาอาหารเข้าไป อาหารก็คือธาตุดินนี้เอง พอได้รับธาตุอย่างต่อเนื่อง อาการ ๓๒ ก็จะเจริญงอกงามเจริญเติบโตขึ้นมา จนเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ขึ้นมา เมื่อเจริญจนถึงขีดเต็มที่แล้ว ก็จะหยุด แล้วจะเริ่มนับถอยหลัง ก็จะเริ่มเสื่อมลงไป ร่างกายก็จะเริ่มแก่ชราไปทีละเล็กทีละน้อย โรคภัยไข้เจ็บก็จะเริ่มเข้ามาเกี่ยวข้องกับร่างกาย แล้วต่อไปก็จะหยุดหายใจ พอร่างกายหยุดหายใจแล้ว ธาตุที่รวมกันอยู่ในร่างกายทั้ง ๔ ก็จะแยกทางกันไป ถ้าปล่อยร่างกายทิ้งไว้ในป่าช้า ร่างกายมันก็จะเน่าเปื่อย แห้งกรอบไป ธาตุน้ำก็จะไหลออกมา ธาตุลมก็จะระเหยออกมา ที่ส่งกลิ่นไม่ดี กลิ่นเหม็นนี้ก็ธาตุลม ธาตุน้ำก็น้ำเลือด น้ำเหลืองอะไรต่างๆ ที่ไหลออกมา ธาตุไฟก็ละลายออกมา ทำให้ร่างกายที่เคยอบอุ่น กลายเป็นร่างกายที่เย็นเฉียบไป ทิ้งไปเรื่อยๆ ต่อไปร่างกายก็จะแห้งกรอบ ผุเปื่อยกลายเป็นดินไป ในสมัยนี้เราก็เร่งวิธีสลายธาตุทั้ง ๔ ด้วยการนำเข้าเตาเผา เข้าเมรุเผาด้วยไฟ เผาเสร็จตอนเช้าก็มาเก็บเศษขี้เถ้าเศษกระดูก ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำก็ถูกไฟเผาระเหยไปหมด ธาตุลมก็ออกไปหมด ธาตุน้ำก็หมด เหลือแต่ธาตุดิน

นี่คือ การพิจารณาให้รู้ความจริงของรูปขันธ์ คือร่างกายนี้ว่า เป็นเพียงอาการ ๓๒ ที่ทำมาจากดินน้ำลมไฟ **ไม่มีตัวไม่มีตนอยู่ในร่างกายนี้** ไม่มีพ่อไม่มีแม่ ไม่มีพี่ไม่มีน้อง ไม่มีสามีไม่มีภรรยา ไม่มีบุตรไม่มีธิดา อยู่ในร่างกายนี้ **ผู้ที่อยู่ในร่างกายนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย** คือผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ ผู้ที่มาใช้ร่างกายให้ทำอะไรต่างๆนี้ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย **ผู้ที่ใช้ร่างกายนี้ ก็เรียกว่าใจ** ที่ใช้นามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเครื่องมือในการสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ

ดังนั้น การพิจารณารูปขันธ์ ก็คือต้องพิจารณาให้เห็นว่า เป็นอาการ ๓๒ ไม่สวยงาม เป็นอาการที่ทำมาจากดินน้ำลมไฟ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตนอยู่ในอาการ ๓๒ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ แล้วก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ถาวร เป็นสิ่งที่เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป นี่คือเรื่องของการศึกษาความจริงของรูปขันธ์ เพื่อจะได้ทำลายความหลงที่ทำให้เห็นผิดเป็นชอบ ความหลงคืออะไร ก็คือเห็นว่าร่างกายนี้สวยงาม เห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา เห็นว่าร่างกายนี้จะอยู่ไปนานๆ จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย จะไม่ตาย จะไม่แก่ นี่คือความหลงที่อยู่ในหัวใจของผู้ที่ไม่เคยศึกษาความจริงของร่างกาย ถ้าได้ศึกษาแล้ว ก็จะไม่หลงกับความหลงของร่างกาย ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย จะไม่มีตัณหาความอยากได้ร่างกาย จะไม่มีความอยากจะได้ร่างกายของคนนั้นคนนี้ มาเป็นคู่ครอง มาให้ความสุข เพราะจะเห็นว่าไม่สวยงาม ไม่ได้เห็นว่าสวยงาม จะเห็นว่าเป็นความทุกข์เพราะว่า เป็นร่างกายที่จะต้องแก่เจ็บตาย จะต้องมีวันพลัดพรากจากกัน เวลาไม่พลัดพรากจากกัน เวลาอยู่ด้วยกัน เวลาไม่สบายก็ต้องมาเป็นทุกข์มาห่วงใยกัน

ถ้าไม่อยากจะมีความทุกข์ ก็ไม่ต้องมีร่างกายของคนอื่นมาแบก ถ้าเห็นความจริงก็จะไม่อยากจะอยู่กับคนนั้นคนนี้ อยากจะอยู่คนเดียว สบายใจกว่า คนที่ยังอยากจะอยู่กับคนนั้นคนนี้อยู่ ก็เพราะยังมีความหลงคิดว่ามีเขาแล้วจะทำให้เรามีความสุข แต่คนที่เห็นความจริงแล้ว จะไม่หลงจะรู้ว่ามีเขาแล้วจะมีความทุกข์ นี่คือการศึกษาเพื่อให้เราได้ปล่อยวางร่างกายของคนอื่นและของเรา ร่างกายของคนอื่นเราก็รู้ว่าไม่สวยงาม เราก็จะไม่อยากได้ ร่างกายของเรา เราก็รู้ว่าจะต้องแก่เจ็บตาย ไม่ใช่ตัวเราเป็นเพียงอาการ ๓๒ ทำมาจากดินน้ำลมไฟ เราก็จะไม่ยึดติดกับร่างกายที่เราเรียกว่าเป็นของเรานี้ เราก็จะปล่อยให้มันแก่มันเจ็บมันตายตามสภาพของมันไป เราจะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย

นี่คือ**เรื่องของรูปขันธ์ที่เราต้องศึกษา เพื่อที่เราจะได้ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดรูปขันธ์** คือร่างกายทั้งของเราและทั้งของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของพ่อของแม่ ของสามีของภรรยา ของบุตรของธิดา หรือของใครก็ตาม เราจะรู้ว่า**เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเพียง**

อาการ ๓๒ ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย **เป็นอนัตตา เป็นทุกข์** ถ้าเราไปยึดไปติด ไปอยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ อยากจะให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย นี่คือการศึกษาเกี่ยวกับรูปขันธ์ เพื่อเราจะได้ไม่หลงยึดติด พอเราไม่ยึดติดแล้วเราจะไม่ทุกข์กับร่างกาย นี่คือส่วนแรก

ส่วนที่สองที่เราศึกษาคือ **เวทนา** เวทนานี้ก็**มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน คือ มีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา และไม่สุขไม่ทุกขเวทนา** ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง หรือการสัมผัสรับรู้ของทางร่างกาย ร่างกายเวลาหิวก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา เวลาได้รับประทานอาหารอิ่มก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา เวลาที่ไม่หิวไม่อิ่มก็เกิดไม่สุขไม่ทุกขเวทนาขึ้นมา เวลาที่สัมผัสกับอากาศร้อนก็เกิดทุกขเวทนาขึ้นมา เวลาที่ได้สัมผัสกับอากาศเย็นก็เกิดสุขเวทนา เวลาร้อนแล้วอาบน้ำหรือเวลาเข้าห้องปรับอากาศ ก็จะเกิดสุขเวทนาขึ้นมา เวลาที่ไม่ได้พบอากาศร้อนไม่ได้พบอากาศเย็นก็จะเกิดไม่สุขไม่ทุกขเวทนา นี่**คือเวทนาที่ผ่านทางร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย ที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้เสมอไป** บางครั้งบางคราวบางเวลาเราก็ควบคุมได้เปลี่ยนได้ เช่นอากาศร้อน ถ้าเรามีเงินซื้อเครื่องปรับอากาศมา เราก็จะสามารถปรับอากาศให้มันเย็น ปรับทุกขเวทนาให้เป็นสุขเวทนาได้ แต่ถ้าไฟดับเราก็จะปรับไม่ได้ มีเงินก็ไม่สามารถที่จะทำให้ไฟติดได้ อันนี้ก็ต้องศึกษาให้รู้ว่ามันเป็นสิ่งที่เราอาจจะปรับได้อาจจะปรับไม่ได้ ถ้าปรับได้ก็มีความสุขใจ ถ้าปรับไม่ได้ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา **ถ้าไม่อยากจะเกิดความทุกข์ใจ ก็ต้องทำใจ คืออย่าไปปรับเวทนา หัดอยู่กับเวทนาทั้ง ๓ ชนิด** ทุกขเวทนาก็อยู่กับมันไป สุขเวทนาก็อยู่กับมันไป ไม่สุขไม่ทุกข์ก็อยู่กับมันไป อย่าไปยึดอย่าไปติด แต่ส่วนใหญ่นี้เราจะยึดติดกับสุขเวทนากัน เวลาได้สุขเวทนาก็อยากจะให้มันสุขไปเรื่อยๆ ไม่อยากจะให้มันหมดไป เช่นอากาศเย็นที่ผ่านมา เรามีความเย็นสบายกัน เราก็อยากจะให้มันเย็นอย่างนี้ไปตลอด แต่ตอนนี้มันไม่มีแล้ว มันเริ่มกลับมาร้อนแล้ว ถ้าเรายังอยากจะให้มันเย็นอยู่ เราก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้าเราพิจารณาให้เห็นว่า มันเป็นอนัตตา เราไปสั่งเวทนาให้เป็นไปตามความต้องการของเราไม่ได้ เราก็ปรับใจเรา ตอนนี้ไม่เย็นแล้ว ตอนนี้เริ่มร้อนแล้ว ก็หัดอยู่กับความร้อนไป ทำใจ อย่าไปต่อต้านความร้อน เพราะเราไปเปลี่ยนเขา

ไม่ได้ เราไปแก้เขาไม่ได้ ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเวทนา ปล่อยวางเวทนาได้ เราก็จะไม่มีความทุกข์ใจ

นี่คือ**วิธีปฏิบัติต่อเวทนา** เพื่อที่จะทำให้เราไม่ต้องมีความทุกข์กับเวทนา **ก็คือ เราต้องเข้าใจว่า เวทนาเขามีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาปรากฏขึ้นมา** ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนาก็ดี ทุกขเวทนาก็ดี หรือไม่สุขไม่ทุกขเวทนาก็ดี เขามีเหตุมีปัจจัยทำให้เขาปรากฏขึ้นมา แล้วบางทีเราก็ไม่สามารถที่จะไปเปลี่ยนหรือไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ **ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องทำใจ ปล่อยวาง อย่าไปอยาก** อันนี้ก็คือ การศึกษาเกี่ยวกับเวทนาทั้ง ๓ ถ้าเราปฏิบัติกับเวทนาได้ถูกต้อง ก็คือปล่อยวางได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับเวทนาทั้ง ๓ เหมือนกับเราไม่ทุกข์กับร่างกาย ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของร่างกาย ว่าเขาเป็นอะไรอย่างไร เราก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย ถ้าเราเข้าใจเวทนาทั้ง ๓ เราก็จะไม่ทุกข์กับเวทนาทั้ง ๓ เช่น เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็รู้ว่าเราทำอะไรไม่ได้ สั่งให้ความเจ็บหายไปทันทีทันใดไม่ได้ แต่เราไม่ต้องทุกข์กับความเจ็บของร่างกายได้ ถ้าเรามีปัญญา มีความรู้ที่ถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ รู้ว่าทุกขเวทนาของร่างกายที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ เป็นสิ่งที่เราห้ามเขาไม่ได้ เปลี่ยนเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราไม่ให้ไปทุกข์กับเขาได้ โดยควบคุมความอยาก ไม่ให้ไปอยาก **ควบคุมใจให้นิ่งให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา** นี่คือเรื่องของการพิจารณาเรื่องของเวทนา

ส่วน**สัญญาคือความจำ** ความจำนี้ก็คือ **เรามีความจำที่ไม่ถูก** เราจำผิด เช่นเราจำว่าร่างกายนี้สวยงาม จำว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา จำว่าร่างกายนี้จะอยู่ไปนานๆ **อันนี้เราก็ต้องมาเปลี่ยนสัญญาใหม่ การเปลี่ยนสัญญาใหม่ก็คือ การศึกษาความจริงของร่างกายนี่เอง** ถ้าเราศึกษาบ่อยๆ **พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของร่างกายบ่อยๆ ต่อไปเราก็จะเปลี่ยนความจำใหม่ แทนที่จะจำว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา เราก็จะจำว่ามันไม่ใช่เป็นตัวเรา มันเป็นเพียงอาการ ๓๒ มันเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มันไม่เที่ยง มันเกิดแก่เจ็บตาย** อันนี้คือสัญญาความจำ ตอนนี้ความจำของเราจำผิด มีความเห็นผิดนั่นเอง สัญญาก็คือความจำหรือความเห็นผิด เราก็**ต้องมาแก้ความเห็นผิด ด้วยการศึกษาความจริง** เมื่อเราศึกษาความจริง**อยู่เรื่อยๆ** ต่อไปความเห็นผิดนี้ก็จะหายไป ก็

จะมีความเห็นที่ถูกต้องปรากฏขึ้นมา มีความจำที่ถูกต้อง พอเรามีความจำที่ถูกต้องแล้ว เราจะไม่ไปคิดไปในทางที่ผิด ถ้าเราคิดว่าเป็นของเรา เราก็จะเกิดความอยาก สังขาร ความคิดปรุงแต่งก็จะคิดไป อยากจะปกป้องรักษาร่างกายของเรา ถ้าเป็นของเรา เราก็อยากจะรักษามันดูแลมัน ให้มันดี ไม่ให้มันแก่ไม่ให้มันเจ็บไม่ให้มันตาย แต่พอรักษาไม่ได้ มันก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าเรามีสัญญาความถูกต้องว่า มันไม่ใช่ตัวเราของเรา สังขารก็จะไม่คิดไปในทางที่จะไปคอยดูแลรักษามัน ถ้าดูแลก็ดูแลแบบพอที่จะดูแลได้ ถ้าดูแลไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน ไม่ไปวุ่นวายไปกับมัน

นี่คือ การเปลี่ยนสัญญากับสังขารใหม่ สัญญาคือความจำ **สังขารคือความคิดปรุงแต่ง มันจะไปด้วยกัน ๒ ตัวนี้ ถ้ามีความคิดผิด ถ้ามีความเห็นผิดมันก็จะคิดผิด ถ้ามีความเห็นถูกมันก็จะคิดถูก** ถ้ามันเห็นว่าเป็นของเรา มันก็จะคิดไปในทางปกป้องรักษาดูแล ถ้ามันคิดว่ามันไม่ใช่เป็นของเรา มันก็จะคิดว่าไม่ต้องไปปกป้องดูแลรักษา พอไม่ต้องปกป้องดูแลรักษา มันก็สบายไม่ทุกข์ เพราะสิ่งที่เราจะไปปกป้องดูแลรักษา เราก็ปกป้องดูแลรักษาไม่ได้อยู่ดี คือร่างกายของเรา จะไปรักษามันยังไงไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตาย มันก็ทำไม่ได้อยู่ดี ในที่สุดมันก็ต้องแก่เจ็บตายไป **ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดของเราก็จะมีความถูกต้องตามมา เราก็จะไม่ไปวุ่นวายไปกับมันมากจนเกินไป** ดูแลรักษามันได้ก็รักษามันไป ดูแลรักษามันไม่ได้ก็ยอมรับ หยุดต่อต้าน หยุดต่อสู้ ไม่ยอมไม่สู้ละ ยอมแพ้ ยอมแพ้ความแก่ ยอมแพ้ความเจ็บ ยอมแพ้ความตาย พอยอมแล้วเราก็จะหยุด หยุดต่อสู้ ไม่ไปรักษามันแล้ว ไม่ไปทำศัลยกรรมตกแต่ง ไม่ไปย้อมผม ไม่ไปทำอะไรต่างๆ เพื่อจะรักษาความหนุ่มความสาวเอาไว้ เพราะรู้ว่าทำยังไงก็ทำไม่ได้อยู่ดี ใจก็จะได้ไม่วุ่นวาย ใจก็จะได้สงบ นี่คือการศึกษาเกี่ยวกับสัญญาสังขาร สัญญาความจำตอนนี้จำผิด ต้องมาเปลี่ยนความจำให้มันจำถูก จำว่าไม่ใช่เป็นของเรา จำว่าร่างกายไม่สวยงาม จำว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงเกิดแก่เจ็บตาย แล้วสังขารก็จะคิดไปในทางปล่อยวาง จะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะไม่อยากได้สิ่งที่ไม่สวยงาม ก็จะไม่คิดไปในทางตัณหานั่นเอง **สังขารเรานี้ส่วนใหญ่จะคิดไปในทางตัณหา เพราะเรามีความเห็นผิด** มีความจำผิด คิดว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ดี สิ่งนั้นจะให้ความสุขกับเรา สิ่งนั้นสิ่งนี้จะอยู่กับเราเป็นของเราไปตลอด แต่ถ้าเรามีสัญญาใหม่

สัญญาที่ถูกต้อง เราจะเห็นว่ามันไม่สุขอย่างเดียว มันมีทุกข์ด้วย แล้วมันก็ไม่ถาวร มันเป็นของชั่วคราว แล้วเราก็ไปสั่งมันไม่ได้เสมอไป ไปปกป้องรักษามันไม่ได้ตลอดเวลา อันนี้พอเห็นความจริงแล้ว สังขารความคิดปรุงแต่งที่อยากจะได้ ก็ระงับไป จะไม่อยากได้อะไร พอไม่มีความอยาก ก็จะไม่มีความทุกข์ นี่คือเรื่องของรูป เวทนา สัญญา สังขาร

ส่วน**วิญญาณคือ ผู้ที่ทำหน้าที่รับรู้ ความจริงที่ผ่านมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย**นี่เอง เช่น รูปที่สัมผัสกับตา ก็เป็นรูป สัญญาก็รู้เฉยๆ สักแต่ว่า รู้ว่าเป็นรูป ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าเป็นเสียง **ถ้าสัญญาสังขารมีความเห็นที่ถูกต้อง มันก็จะไม่ไปปรุงแต่ง** แต่ถ้ามันไม่มีความเห็นที่ถูกต้อง มันมีความหลง มันก็จะไปปรุงแต่ง อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ทันที พอได้ยินเสียงที่ชอบก็อยากจะให้มันอยู่ไปนานๆ พอได้ยินเสียงที่ไม่ชอบก็อยากจะให้มันหายไปเร็วๆ แทนที่จะรู้เฉยๆ มันไม่ยอมรู้เฉยๆ แต่**ถ้าสัญญาสังขารนี้ มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความคิดที่ถูกต้อง มันก็จะปล่อยวาง มันก็จะรู้เฉยๆ ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น นี่คือหน้าที่ของวิญญาณ แต่มักจะถูกสัญญาสังขารเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย สัญญาสังขารที่หลง พอเห็นรูปก็อยากจะได้ หรืออยากไม่ได้ เพราะไปคิดว่าดีหรือไม่ดีขึ้นมา ไม่มองว่ามันเป็นเพียงดินน้ำลมไฟนั่นเอง มาจากดินน้ำลมไฟ** เห็นกระดาษที่มีหมายเลขก็อยากจะได้ขึ้นมา ทั้งๆที่มันก็เป็นเพียงกระดาษ เอาไปกินก็กินไม่ได้ แต่แย่งกันฆ่ากันแทบเป็นแทบตาย ก็เพราะไอ้กระดาษที่มีหมายเลขปั๊มอยู่เท่านั้นเอง เพราะมองไม่เห็นว่ามันเป็นเพียงกระดาษ มันเป็นเพียงธาตุ คิดว่ามันเป็นความสุข ได้มามากๆแล้วจะมีความสุขมาก นี่ก็คือความหลง ถ้าไม่ได้ศึกษาความจริงเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ก็จะไปหลงคิดว่าเป็นของมีค่า เห็นก้อนหินก็ไปหลงว่าเป็นของมีค่า ตั้งราคากันเป็นร้อยล้านพันล้านขึ้นมา ก้อนหินแท้ๆดีๆนี่เอง เพียงแต่ว่ามันหายากหน่อย ก็เลยกลายเป็นของมีค่าขึ้นมา เพชรนี่คืออะไร เพชรก็คือก้อนหิน เพียงแต่ว่ามันหายาก ก็เลยเป็นของมีราคาขึ้นมา ส่วนก้อนหินที่มันหาง่ายมันเลยไม่มีราคา อย่างก้อนหินบนเขานี้เต็มไปหมด มันก็หินเหมือนกัน แต่ทำไมมันไม่มีใครอยากได้ ก็เพราะว่ามันไม่มีใครอยากได้ มันถึงไม่มีราคา พอไม่มีราคาก็ไม่มีใครอยากได้ พอมันมีราคามันก็แย่งกัน พออยากได้มันแย่งกัน มันก็เลยกลายเป็นของมีราคาเท่านั้นเอง แต่คนที่เห็นความจริงแล้ว

ก็ไม่อยากได้ เฉยๆ ได้มาแล้วเอามาทำอะไร ก็เอามาทำอะไรไม่ได้ มันก็เป็นก้อนหินดีๆ นี่เอง

นี่คือเรื่องของการศึกษา เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องเรียกว่าปัญญา ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว เราก็จะได้ปฏิบัติกับสิ่งต่างๆได้อย่างถูกต้อง ก็คือเราจะปล่อยวาง เราจะไม่อยากได้ พอเราปล่อยวางและไม่อยากได้ เราก็จะไม่ทุกข์ **ความทุกข์เกิดจากความอยากของเรา ไม่ได้เกิดจากสิ่งต่างๆในโลกนี้** ว่ามีหรือไม่มี สิ่งต่างๆจะมีหรือไม่มี ถ้าใจเราไม่ไปอยากกับเขาแล้ว เราไม่มีความทุกข์กับเขา แต่ถ้าเราไปอยากกับเขาแล้ว เวลาเขามีเราก็ทุกข์ได้ ถ้าเขาเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ พอเราไปเจอสิ่งที่ไม่ชอบเราก็ทุกข์ ถ้าหายไป ถ้าเป็นสิ่งที่เราชอบเราก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน เพราะเราอยากให้เขาอยู่ สิ่งที่เราชอบเราก็อยากจะให้เขาอยู่ สิ่งที่เราไม่ชอบเราก็อยากจะให้เขาหายไป พอเขาไม่หาย เขายังอยู่เราก็ทุกข์ สิ่งที่เราชอบ อยากให้เขาอยู่ พอเขาไม่อยู่ เราก็ทุกข์อีก แต่ถ้าเราไม่มีอยากแล้ว เขาจะอยู่หรือเขาจะไม่อยู่ เราก็จะไม่ทุกข์

การศึกษาเพื่อให้เรายุติความหลง เพื่อจะได้ไม่มีความชอบ หรือไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบนี้เกิดจากความหลง พอเรารู้ว่า เขาเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เขาไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจของเรา เขาไม่ได้ทำให้จิตใจของเรา ดับความทุกข์ภายในใจของเราได้ ความสุขที่เราได้รับก็เป็นความสุขปลอม ความสุขที่เราคิดขึ้นมาเอง เวลาที่เราได้เขามาเราก็ดีอกดีใจ แต่เวลาที่เราเสียเขาไปเราก็จะเสียอกเสียใจ แต่ถ้าเราไม่อยากได้เขาแล้ว เวลาเขามาเราก็เฉยๆ เวลาเขาไปเราก็เฉยๆ นี่คือเรื่องของการพิจารณาสิ่งต่างๆ เช่น ขันธ์ ๕ เราต้องพิจารณาว่าเขาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ**รูปกับเวทนานี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลง ส่วนสัญญา เราก็ต้องเปลี่ยนสัญญาใหม่ จากการที่เห็นว่าเที่ยงให้เห็นว่าไม่เที่ยง จากการที่เห็นว่าสุขให้เห็นว่าเป็นทุกข์ จากการที่เห็นว่าเป็นของเรา ให้เห็นว่าไม่ใช่เป็นของเรา พอเราเห็นตามความจริงแล้ว สังขารความคิดปรุงแต่งก็จะไม่คิดไปในทางความอยาก**ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือไม่อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ **สังขารก็จะเฉยๆ จะอยู่กับสิ่งต่างๆได้** เวลาร่างกายเจ็บก็อยู่กับความเจ็บของร่างกายได้ เวลาร่างกายแก่ก็อยู่กับความแก่ของร่างกายได้ เวลาร่างกายตายก็อยู่กับความตายของร่างกายได้

แต่การที่จะทำใจได้นี้ ก็ต้องมีสมาธิ มีอุเบกขา ถ้าพิจารณาโดยไม่มีอุเบกขา พิจารณาไปแล้วก็ทำใจไม่ได้อยู่ดี หยุดความอยากไม่ได้อยู่ดี เพราะใจไม่มีกำลังที่จะทำตามความเห็นที่ได้ศึกษานั่นเอง เพราะว่ายังมีสิ่งที่มันต่อต้านความจริงอยู่ภายในใจ ก็คือความอยาก ความหลงนั่นเอง ดังนั้นการที่พิจารณาโดยที่ไม่มีสมาธิ ก็จะไม่ได้ผลอะไร อยากจะได้ผล เราก็ต้องกลับมาทำสมาธิก่อน ทำจิตใจให้สงบ ให้เป็นกลางให้เป็นอุเบกขาก่อน พอจิตเป็นกลางเป็นอุเบกขาแล้ว เวลาออกจากสมาธิมา เราก็จะได้เอาความเป็นกลางความเป็นอุเบกขานี้ มาใช้ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ แล้วเราก็จะปล่อยวางสิ่งต่างๆได้ ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นทุกข์ เราก็จะได้ไม่ไปอยากได้ แต่ตอนนี้ถ้าเราไม่มีสมาธิ ต่อให้รู้ว่าเป็นทุกข์ก็หยุดมันไม่ได้ เช่นคนที่ติดยาเสพติด รู้อยู่ว่าเสพแล้วมันเป็นทุกข์ แต่ก็หยุดเสพไม่ได้ คนที่ติดสุราอยู่ว่าดื่มไปแล้วมันเป็นโทษ ก็หยุดดื่มไม่ได้ คนที่สูบบุหรี่ติดบุหรี่ ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา พิจารณาว่ามันเป็นโทษมันก็หยุดไม่ได้อยู่ดี **ดังนั้นต้องมีสมาธิถึงจะสามารถที่จะปฏิบัติตามปัญญาได้ ปฏิบัติตามความเห็นที่ถูกต้องได้** ดังนั้นเราข้ามขั้นสมาธิไปไม่ได้ ไม่ว่าใครก็ตามที่คิดว่าจะเข้าสู่ขั้นปัญญาได้ ถ้าเข้าได้ ถ้ามันทำได้มันก็ต้องหยุดได้ มันก็ต้องหยุดความอยากได้ถึงจะเรียกว่าเป็นปัญญาจริง แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว แต่ก็ยังหยุดความอยากไม่ได้ ก็ถือว่ายังไม่เป็นปัญญา ยังไม่บรรลุผล ผลที่เราต้องการก็คือการหยุดความอยาก หยุดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากนี้ ดังนั้นถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาแล้วเราหยุดความอยากไม่ได้ อยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายไม่ได้ เราก็ต้องมาทำสมาธิก่อน ทำสมาธิให้ใจสงบเป็นอุเบกขาให้ได้ก่อน ทำจิตให้รวมเป็นอัปปนาฯให้ได้ สักแต่ว่ารู้ พอออกจากสมาธิแล้ว เราก็จะมีกำลังที่จะหยุดความอยากได้

การที่เราจะทำจิตให้รวมเป็นสมาธิได้ เราก็ต้องมีสติ เป็นตัวดึงใจให้เข้าสู่ความสงบนั่นเอง ถ้าเราไม่มีสติดึงใจ ใจมันก็จะถูกตัณหาความอยากผลักดันให้ออกไปหาสิ่งต่างๆอยู่เรื่อยๆ ให้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็จะไปทำตามความอยาก ใจก็จะไหลไปตามกระแสของความอยาก จะไม่มีวันที่จะเข้าสู่ความสงบความเป็นอุเบกขาได้ ถ้าไม่มีสติคอยยุติความคิดปรุงแต่งที่จะคิดไปในทางความอยาก **เราจึงต้องใช้ความคิดปรุงแต่งต้านความคิดปรุงแต่ง เช่นคิดพุทโธๆไป** ความคิดพุทโธๆไปนี้ ก็จะ

ต้านความคิดที่จะไปหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ หาสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ถ้าเราพุทโธๆไป หรือว่าถ้าเรามีกำลังมากพอที่ไม่ต้องใช้พุทโธ **ผูกมันไว้กับร่างกายก็ได้ ให้มันอยู่กับร่างกายตลอดเวลาไม่ให้มันไปคิดเรื่องอื่น ให้คิดอยู่กับเรื่องของร่างกาย** ร่างกายกำลังทำอะไรก็ให้รู้อยู่กับการกระทำของร่างกายก็ได้ **หรือถ้าร่างกายไม่ได้ทำอะไรก็จะดูอาการ ๓๒ ของร่างกายไปก็ได้ จะดูความแก่ความเจ็บความตายของร่างกายไปก็ได้ ให้มันอยู่ในปัจจุบัน หรือให้มันรู้เฉยๆได้ก็ยิ่งดี รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไร** กำลังอาบน้ำ กำลังล้างหน้า กำลังแปรงฟัน ก็ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ไม่ให้ลอยไปที่อื่น **อย่างนี้ก็เท่ากับเป็นการดึงใจ ให้เข้าสู่ปากประตูของความสงบนั่นเอง** พอเรานั่งเฉยๆนั่งหลับตาพุทโธสัก ๒ – ๓ ทีเท่านั้นมันก็เข้าไปข้างในแล้ว เพราะว่ามันอยู่ปากประตูแล้ว พอเราเปิดประตูเราก็ดันมันเข้าไปได้เลย แต่ถ้าเราไม่มีสติดึงมันให้อยู่กับร่างกาย ให้มันอยู่ในปัจจุบัน มันชอบไปอดีตไปอนาคต ไปที่เรื่องนั้นที่เรื่องนี้ เวลานั่งสมาธิ เราก็จะไม่มีวันที่จะดึงมันเข้าไปสู่ความสงบได้ เพราะมันอยู่ห่างไกลจากประตูมาก จนเกินกำลังของเราที่จะดึงมันเข้าไปได้ ฉะนั้นเราต้องพยายามดึงมันมาไว้ที่ปากประตูก่อน ก่อนเวลาที่เราจะนั่งสมาธิ พอมันอยู่ปากประตูแล้วเวลาเรานั่งสมาธิ เราพุทโธ ๒ - ๓ ทีมันก็เข้าไปได้เลย **นี่คือเรื่องของการเจริญสติ การจะมีสมาธิได้นี้จะต้องมีสตินำทาง ต้องมีสติดึงใจให้เข้าข้างใน ถ้าไม่มีสติดึงใจ ตัณหาความอยากมันจะดันออกไปข้างนอกตลอดเวลา**

ดังนั้นเราจึง**ต้องควบคุบความคิดของเรา** เพราะความคิดของเราเป็นเครื่องมือของตัณหาความอยากนั่นเอง ถ้าเราปล่อยให้มันคิดปั๊บมันจะคิดไปทางความอยากทันที คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้แล้ว เดี๋ยวก็อยากจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามมา พอเกิดความอยากแล้วก็เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ ถ้าไม่ได้ทำตามความอยากก็ยิ่งทุกข์ทรมานกันไปใหญ่ ในที่สุดก็ทนไม่ได้ ก็ต้องไปทำตามความอยาก พอทำตามความอยากแล้ว มันก็ทำให้เกิดกำลังมากขึ้น เกิดความอยากมากขึ้นไปอีก แล้วมันก็จะทำให้การทำใจให้สงบนี้ ยากขึ้นไปอีก **ดังนั้นเราต้องเจริญสติให้มากเพื่อควบคุมความคิด ที่จะคิดไปในทางความอยาก เพื่อจะได้ลดกำลังของความอยากลงไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปความอยากมันก็จะอ่อนกำลัง การจะเข้าสมาธิก็จะเข้าได้อย่างง่ายดาย พอเรามีสมาธิแล้วเราก็มาศึกษามาพิจารณาความจริง ของขันธ์ ๕ ของสภาวธรรมต่างๆ ของสิ่งต่างๆ ที่เรามีความผูกพันมีความ**

เกี่ยวข้อง มีความรักมีความชอบ เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า มันไม่ใช่สิ่งที่น่ารักน่าชอบ เพราะมันเป็นเหมือนงูพิษดีๆนี่เอง ถ้าเราไปรักไปชอบงูพิษเดี๋ยวเราก็ถูกงูพิษกัดตายได้ ฉันใด **ถ้าเราไปรักสิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เราก็จะต้องถูกมันกัดตาย ถูกมันสร้างความทุกข์ให้กับเรา** พอเราเห็นว่ามันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเราก็จะได้ไม่อยากได้ เราก็จะอยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมีอะไร พอเราไม่มีอะไรเราก็จะไม่มีอะไรมาให้ความทุกข์กับเรา เราก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบายไปตลอด นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ เรื่องของการศึกษาความจริง ของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรา นอกจากขันธ์ ๕ แล้วมันก็มีของภายนอกขันธ์ ๕ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้อยู่ภายนอก ลาภยศสรรเสริญนี้ก็อยู่ภายนอก ของพวกนี้เราก็ต้องตัดให้ได้เหมือนกัน เราก็ต้องไม่ไปยึดไปติด ร่างกายของคนอื่นก็เหมือนกัน อย่าว่าแต่ร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่นเราก็ต้องไม่ไปยึดไปติดไปอยากได้ เพราะเขาก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน ต้องพยายามพิจารณาเพื่อจะได้แก้ความหลง แก้ความเห็นผิด จนเราไม่หลงไม่ลืมไม่เห็นผิดอีกต่อไป จนเราไม่มีความอยากที่อยากจะได้อะไรอีกต่อไป การพิจารณาถึงจะหมดความจำเป็น

ถ้ายังมีความหลงยังมีความอยากอยู่ ก็ยังต้องพิจารณาไปเรื่อยๆ แล้วถ้าพิจารณาแล้วยังตัดไม่ได้ ก็ต้องกลับมาทำสมาธิเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สลับกันไป ทำกันไป พิจารณาแล้วตัดไม่ขาดก็กลับมาทำสมาธิต่อ ทำสมาธิเสร็จแล้วก็ออกมาพิจารณาใหม่ ถ้าพิจารณาใหม่ยังไม่ขาดก็กลับไปทำสมาธิใหม่ ทำไปอย่างนี้สลับกันไปสลับกันมา จนกว่ามันจะขาด เหมือนกับเวลาตัดไม้ตัดด้วยมีด ตัดไปแล้วมันไม่ขาดก็พัก ไปกินข้าวไปพักนอนหลับ เอามีดไปลับ พอตื่นขึ้นมาก็กลับมาฟันไม้มันใหม่ ฟันมันยังไม่ขาดมีดมันทื่อก็กลับไปลับมีดใหม่ ร่างกายมันเหนื่อยก็กลับไปพักผ่อน มันหิวก็ให้อาหารมันใหม่ จิตก็เหมือนกับร่างกายทำงาน เวลาพิจารณาแล้วมันตัดไม่ขาดก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ พักในสมาธิ ออกจากสมาธิมาก็มาพิจารณาใหม่ ยังตัดไม่ขาดก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ กลับไปกลับมาอย่างนี้ ไม่ช้าก็เร็ว มันก็จะต้องขาดจนได้ เพราะนี่มันเป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้เราตัดความอยากต่างๆ ที่เป็นเหตุที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ต่างๆขึ้นมาได้นั่นเอง ไม่มีทางอื่น

ทางของพระพุทธเจ้านี้เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะนำพาสัตว์โลกไปสู่ความสิ้นสุด ของความทุกข์ทั้งหลายได้ ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใด พระพุทธเจ้าองค์ใดก็ตาม ก็จะสอนเหมือนกันหมดทุกๆพระองค์ **คือสอนให้เจริญปัญญา สอนให้เจริญสติ สอนให้เจริญสมาธิ สอนให้รักษาศีล สอนให้ทำทาน เพราะนี่คือขั้นบันไดขั้นตอนของการปฏิบัติ ที่จะนำพาไปสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ ที่เกิดจากความอยากทั้งหลาย ไม่มีทางอื่นมีทางนี้ทางเดียว และไม่มีผู้อื่นทำให้เราได้ เราต้องเป็นผู้กระทำเพียงผู้เดียว เราต้องเป็นผู้ศึกษา เมื่อเราศึกษาแล้ว เราก็จะได้รู้จักวิธีที่จะนำเอาไปปฏิบัติ พอเรานำเอาไปปฏิบัติ เราก็จะได้รับผล ช้าบ้างเร็วบ้างก็ขึ้นอยู่กับความพยายาม ความขยันหมั่นเพียร อยู่ที่ความฉลาด อยู่ที่ความสามารถที่จะนำคำสอนมาปฏิบัติกับตนได้มากได้น้อย** อันนี้มีความแตกต่างกัน จึงมีการบรรลุช้าบ้างเร็วบ้างต่างกันไป อยู่กับสิ่งที่มีอยู่ในใจของแต่ละบุคคล คือมีแรงต้านมากน้อยต่างกัน จิตใจบางคนก็มีแรงต้านมาก คือมีกิเลสหนา ก็มีแรงต่อต้านธรรมของพระพุทธเจ้ามาก จิตใจที่มีกิเลสบาง ก็จะมีแรงต้านธรรมของพระพุทธเจ้าน้อย คนที่มีกิเลสบางก็จะสำเร็จง่ายกว่าคนที่มีกิเลสหนา

ฉะนั้นการปฏิบัติของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน ผลจากการปฏิบัติจึงไม่เหมือนกัน บางคนก็บรรลุได้เร็ว บางคนก็บรรลุได้ช้า บางคนก็บรรลุได้ง่าย บางคนก็บรรลุได้ยาก เพราะมีอินทรีย์ มีกิเลสมากน้อยต่างกันนั่นเอง แต่ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร จะมีมากมีน้อย ถ้ามีความเพียร มีศรัทธาความเชื่อ ปฏิบัติอย่างไม่ถอยไม่หยุดไม่หย่อน ก็ต้องสำเร็จด้วยกันทุกคน ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ต่างกันตรงนั้น ช้าหรือเร็ว ยากหรือง่าย ดังนั้นเราไม่ต้องไปกังวลเกี่ยวกับคนอื่น เห็นเขาปฏิบัติง่ายปฏิบัติเร็ว เราปฏิบัติยากปฏิบัติช้า ก็ขอให้คิดว่าเรามันมีกิเลสหนาปัญญาทึบ มีบุญน้อยสร้างบุญมาน้อย สร้างแต่กิเลสมาแต่ภพก่อนๆ สะสมแต่กิเลสตัณหาไม่เคยสะสมบุญบารมี ไม่เคยสะสมปัญญาเลย พอมาทำชาตินี้มันก็เลยยากและช้า เพราะกิเลสก็หนาปัญญาก็ทึบ ส่วนบางคนนี่เขากิเลสบางปัญญาแหลมคม เขาปฏิบัติปุบปั๊บไม่กี่วันไม่กี่เดือนเขาก็บรรลุได้ แต่นี่เป็นเรื่องของคุณสมบัติของแต่ละบุคคล ที่ไม่มีใครที่จะไปเปลี่ยนแปลงได้ เพราะมันเป็นเรื่องของผลที่เกิดจากเหตุที่ทำมาในอดีตนั่นเอง ในอดีตพวกเราแต่ละคน ได้สร้างบุญบารมีสร้างบาป

สร้างกรรมมาไม่เท่ากัน บางคนสร้างบุญบารมีมาก สร้างบาปสร้างกรรมน้อย มันก็ปฏิบัติได้ง่ายและได้เร็ว บางคนสร้างบุญบารมีน้อย สร้างบาปสร้างกรรมมาก มันก็ช้ามันก็ยาก

แต่ไม่ว่าจะช้าหรือจะยาก ก็บรรลุได้เหมือนกัน แล้วพอบรรลุได้มันก็มีผลเท่ากัน เหมือนกับนักศึกษาที่จบปริญญา จะจบปีนี้หรือจะจบอีก ๕ ปีข้างหน้า มันก็ได้ปริญญาเท่ากันเหมือนกัน การบรรลุก็เช่นเดียวกัน เมื่อบรรลุแล้วก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เหมือนกัน เท่ากัน ไม่มีความแตกต่างจากกัน พระอรหันต์ทุกรูปนี้มีความบริสุทธิ์ทางจิตใจเท่ากันหมด ไม่ว่าจะเป็นยุคพระพุทธกาล หรือยุคในปัจจุบันนี้ ก็จะมีจิตที่สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน มี **นิพพานัง ปรมัง สุขัง**เหมือนกัน แต่ความรู้ความสามารถที่จะมานำธรรมะของตน ที่ได้ศึกษาที่ได้เห็นมานี้ เอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นนี้ ก็มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะชี้แจงแถลงไข นำเอารายละเอียดต่างๆ ออกมาชี้แจงให้แก่ผู้อื่นให้ได้เห็น บางท่านก็มีความสามารถมาก ก็ทำให้มีผู้ที่สนใจศึกษาได้รับประโยชน์มาก บางท่านก็มีความสามารถน้อย ก็ไม่สามารถที่จะอบรมสั่งสอนให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ แต่เรื่องเหล่านี้ก็ไม่เป็นปัญหา สำหรับผู้ที่ได้บรรลุแล้ว เพราะท่านไม่ได้สอนด้วยความอยากอยู่ดี ท่านสอนไปตามกำลังตามความรู้ตามความสามารถของท่าน เช่นสมัยปัจจุบันนี้ หลวงปู่มั่นกับหลวงปู่เสาร์นี้ท่านก็เป็นพระเกจิ แต่องค์หนึ่งท่านก็มีความรู้ความสามารถที่สั่งสอน จึงทำให้หลวงปู่มั่นมีลูกศิษย์ลูกหามาก หลวงปู่เสาร์นี้ท่านไม่สามารถสั่งสอนผู้อื่น ท่านก็เลยมีลูกศิษย์ลูกหาน้อย แต่ความบริสุทธิ์ของใจของท่านมีเท่ากัน

ดังนั้นเราไม่วัดกัน ตรงที่ความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่น หรือในการมีบารมี ในเรื่องของการได้รับลาภสักการะต่างๆ อันนี้เป็นส่วนประกอบส่วนย่อย ส่วนประกอบส่วนสำคัญที่เท่ากันหมด ก็คือความบริสุทธิ์ของใจ พระอรหันต์ทุกรูปนี้ มีความบริสุทธิ์เท่ากันหมด แต่มีความรู้ความสามารถพิเศษต่างกันไป บางท่านก็มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์เหาะเหินเดินอากาศได้ บางท่านก็มีความรู้ความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะได้ อย่างพระพุทธเจ้านี้ทรงยกย่องพระสารีบุตร ว่าเป็นอัครสาวกมือขวา เพราะว่าพระสารีบุตรนี้ เป็นผู้ที่แสดงธรรมได้ฉลาด มีความสามารถมากในการแสดงธรรมให้แก่ผู้อื่น

รองจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น พระพุทธเจ้ายกให้เป็นมือขวาเลย เพราะท่านเห็นความสำคัญของการเผยแผ่ธรรมะ มากกว่าความมีความสามารถทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหารย์ เช่นพระโมคคัลลาน์ พระโมคคัลลาน์นี้ก็เป็นผู้ที่มีความสามารถในเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มากกว่าสาวกทุกองค์รองจากพระพุทธเจ้าเพียงองค์เดียว พระพุทธเจ้าจึงตั้งให้เป็นอัครสาวกมือซ้าย นี่คือความสามารถพิเศษที่ติดมากับใจของแต่ละบุคคล แต่สิ่งที่มีเท่ากันหมด ก็คือความบริสุทธิ์ ความปราศจากความโลภความโกรธความหลงของใจ ความปราศจากความอยากต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ อันนี้มีเท่ากันหมดเหมือนกันหมดทุกๆองค์ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน ไม่มีใครบริสุทธิ์มากกว่ากัน บริสุทธิ์เหมือนกันหมด เหมือนกับเอาเสื้อผ้าใส่ไปในถังซักผ้าแล้วก็ซักมัน พอมันซักเสร็จมันก็สะอาดเท่ากันหมด ไม่ว่าจะเป็นตัวใหญ่ตัวเล็กตัวน้อย ถ้าอยู่ในถังอันเดียวกันซักพร้อมกันมันก็สะอาดเท่ากัน ฉันใด เรื่องของความบริสุทธิ์ใจนี้ก็เท่ากัน แต่เรื่องของบารมีนี้ไม่เท่ากัน บารมีที่ได้ ในการเผยแผ่สั่งสอนก็ดี ในการมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหารย์ก็ดี ในการมีลาภสักการะก็ดี อย่างในสมัยปัจจุบันนี้ ก็ต้องยกให้หลวงตาในเรื่องลาภสักการะ มีศรัทธาญาติโยมร่วมถวายเงินถวายทองคำเป็นจำนวนมาก ไม่มีครูบาอาจารย์รูปไหนที่ได้ลาภสักการะเท่ากับหลวงตา อันนี้ก็เป็นเรื่องของบารมีที่ท่านได้สร้างสมไว้ในอดีต เป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้ท่านได้ทำใจของท่านให้สะอาดบริสุทธิ์

ดังนั้นเราต้องแยกประเด็นให้ถูก **อย่าไปกังวลกับเรื่องความยากความง่าย ความช้าความเร็ว** ความมีลูกศิษย์ลูกหามากหรือมีน้อย มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหารย์หรือไม่มี มีลาภสักการะหรือไม่มี อันนี้อย่าไปกังวล **ขอให้เรากังวลอยู่ว่า เรามีศีลสมาธิปัญญาหรือเปล่า มีทานมีศีลมีสมาธิมีปัญญามีสติหรือเปล่า อันนี้เป็นตัวสำคัญ ในการที่จะทำให้เราบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ ให้เราทุ่มไปที่ตรงนี้** ทำทานให้มาก รักษาศีลให้มาก เจริญสติให้มาก นั่งสมาธิให้มาก เจริญปัญญาให้มาก **แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้นมาเอง ช้าหรือเร็วมันก็ขึ้นอยู่กับ เรื่องของบุญของกรรมที่เราทำมาในอดีต**

ถาม ถ้ามีคนพูดว่าเรามีนิสัยเฉื่อยในการทำงาน และไม่มีความสามารถคิดได้ ว่าควรทำงานนี้อย่างไร ต้องรอคำสั่งให้ทำเพียงอย่างเดียว เช่นต้องทำหนึ่งแล้วไปสองสามสี่เป็นต้น มีแนวคิดหรือแนวปฏิบัติที่จะเปลี่ยนนิสัยนี้ ได้อย่างไร

ตอบ ถ้าเราเฉื่อย เราก็ต้องกระตุ้นมันไม่ให้มันเฉื่อย ถ้ามันไม่ชอบคิดก็ต้องสอนให้มันหัดคิด บังคับมันไป หรือไปอยู่กับคนที่เขาจะสอนให้เราคิด ถ้าเราไม่สามารถที่จะสอนเราได้ เราก็ต้องไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ที่รู้จักสอนให้คนคิด ถ้าเราไม่มีครูบาอาจารย์แล้วเราเองก็คิดไม่ได้ ก็คงจะต้องเป็นอย่างนี้ไปก่อน ความจริงเราก็เป็นอาจารย์ของเราได้ ความจริงเราคิดเพียงแต่ว่า เรามันชอบคิดไปในทางของคนโง่ ไม่ใช่คิดไปในทางของคนฉลาด ชอบคิดไปตามความหลงโลภโมโทสัน

ถ้าเราอยากจะคิดเป็น เราก็ต้องใช้วิธีศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ การฟังเทศน์ฟังธรรม การอ่านหนังสือธรรมะนี้ ก็เป็นการสอนให้เราคิดนั่นเอง เพราะเวลาเราฟังเราก็ต้องคิดตาม เราถึงจะเข้าใจ เวลาเราอ่านหนังสือเราก็ต้องใช้ความคิด แปลความหมายของตัวหนังสือที่เราอ่าน มันก็จะทำให้เราคิด ถ้าเราอ่านบ่อยๆเราก็จะคิดไปเรื่อยๆ แต่ต้องเป็นหนังสือที่มีคุณมีประโยชน์ โดยเฉพาะหนังสือธรรมะ ถ้าเราอ่านหนังสืออย่างอื่น มันก็อาจจะพาให้เราคิดไปในทางความหลงได้ อ่านหนังสือทางโลกนี้ มันจะพาให้เราคิดไปในทางความหลง ทำให้เราอยากได้ อยากมี อยากเป็นขึ้นมา แต่ถ้าเราคิดไปในทางธรรม อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม มันจะทำให้เราคิดไปในทางความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เรามีความอยากน้อยลงไป ความทุกข์ก็จะมีน้อยลงไป ดังนั้นไม่ใช่ว่าการมีความคิดนี้จะดีเสมอไป คิดเป็นจะดีเสมอไป คนที่คิดเป็นนายกฯ คิดเป็นมหาเศรษฐี ก็สามารถที่จะพาให้ไปสู่นรกได้เหมือนกัน เพราะคิดไปตามความอยาก แล้วก็ไม่ได้คิดถึงเรื่องบาปเรื่องกรรม ไม่กลัวบาปกลัวกรรมไม่กลัวนรก เพราะคิดว่าสามารถทำได้ อยากจะได้อะไรก็สามารถหามาได้ เพียงแต่วิธีการที่หามานี้ มันไม่เป็นวิธีการที่สุจริตเท่านั้นเอง มันเป็นวิธีที่โกง ที่เป็นบาปเป็นกรรม ที่เรียกเป็นอทินนา เป็นการแย่งทรัพย์ของผู้อื่นมา เป็นปาณาติบาต เป็นการไปฆ่าผู้อื่น เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองอยากได้มา

พระพุทธเจ้าก็มีความคิด ที่จะคิดไปในทางโลกก็ได้ ไปในทางธรรมก็ได้ ตอนที่พระพุทธเจ้าประสูติ ๗ วัน พระราชบิดาก็ให้โหรมาพยากรณ์ ทำนายชะตาของพระพุทธเจ้าว่าโตขึ้นจะได้เป็นอะไร โหรส่วนใหญ่ก็จะทำนายว่ามีอยู่ ๒ ทางด้วยกัน ถ้าไปทางโลกก็จะได้เป็นพระมหาจักรพรรดิ ถ้าไปทางธรรมก็จะได้เป็นพระพุทธเจ้า แต่มีโหรอยู่เพียงคนเดียวที่ทำนายว่า มีทางเดียวเท่านั้น คือจะต้องเป็นพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว แล้วก็เป็นไปตามที่โหรคนนี้ได้ทำนายไว้ แต่ที่เขาทำนายว่าเป็น ๒ ทางเพราะอะไร เพราะว่ามีความคิดที่จะสามารถคิดไปในทางโลกก็ได้ คิดไปในทางธรรมก็ได้ ถ้าอยากจะเป็นพระมหาจักรพรรดิ ก็จะมีความรู้ความสามารถที่จะทำศึกสงคราม ต่อสู้กับข้าศึกศัตรูเอาชัยชนะมาได้ แต่ถ้าคิดไปในทางต่อสู้กับข้าศึกศัตรูที่มีอยู่ภายในใจ คือกิเลสตัณหา ก็จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ อยู่ที่ว่าจะใช้ความคิดนี้ไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรู ข้างนอกหรือข้างใน ถ้าเอาความรู้ความสามารถความฉลาด ไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรูข้างนอก ก็จะได้เป็นใหญ่เป็นโต ได้เป็นนายกฯ ได้เป็นกษัตริย์ ได้เป็นมหาจักรพรรดิ ได้เป็นประธานาธิบดี แต่ถ้าเอาความรู้มาต่อสู่กับข้าศึกศัตรูภายใน เอาความคิดมาต่อสู้กับข้าศึกศัตรูคือกิเลสตัณหา ความโลภความโกรธความหลง ก็จะได้ชัยชนะ ก็จะปราบกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ ก็จะมีจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นพระนิพพานขึ้นมา เป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา

ความคิดของพวกเรานี้สามารถไปได้ ๒ ทาง ถ้าเราคิดเป็น ใช้ความคิดเป็น เราสามารถเอาความคิดนี้ไปหาเงินหาทอง คนที่คิดเป็นนี้เขามองตรงนู้นตรงนี้ เขาจับแพะชนแกะได้ ทำอะไรปุบปั๊บก็รวยขึ้นมาได้ร้อยล้านพันล้านขึ้นมาได้ เพราะเขาคิดเป็น คนที่คิดไม่เป็นก็ต้องไปเก็บขยะ ไปเป็นภารโรง เพราะคิดไม่เป็น เพราะไม่มีการศึกษานั่นเอง การศึกษานี้ทำให้เกิดความคิดขึ้นมา เราถึงต้องส่งลูกไปโรงเรียนกัน เพราะว่าเราไม่มีความสามารถที่จะสอนให้ลูกของเรา ให้คิด คิดให้เป็น เราเลยส่งไปโรงเรียน แต่โรงเรียนนี้ มันสอนให้เราคิดไปในทางโลกกัน ให้เราไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรูที่อยู่ข้างนอก อุปสรรคต่างๆที่ขวางกั้น การที่เราจะได้ร่ำรวย การเราจะได้เป็นใหญ่เป็นโต ออกไปศึกษาทางนั้นกัน เราก็เลยเป็นใหญ่เป็นโตกันได้ร่ำได้รวย มีทรัพย์มีสมบัติอะไรกันไป แต่จิตใจของเราก็ยังร้อนเป็น

ไฟอยู่ เพราะว่าเราไม่ได้ไปศึกษา วิธีที่จะใช้ความคิดมาทำลายข้าศึกศัตรูของเรา ที่สร้างความรุ่มร้อนให้แก่ใจของเรา คือกิเลสตัณหา

ถ้าเราอยากจะให้ลูกของเราคิดไปในทางธรรมะ เราก็ต้องบวช อย่างวันที่ ๑๑ นี้วันอังคารนี้ ทางวัดก็จะมีการบวชสามเณรภาคฤดูร้อน เด็กที่จบโรงเรียนชั้นมัธยมที่ที่ ๑ ของโรงเรียนของสมเด็จพระสังฆราช สมเด็จพระสังฆราชนี้ ทรงสร้างโรงเรียนกินนอนไว้ ที่หน้าวัดญาณฯอยู่โรงเรียนหนึ่ง เรียกว่าโรงเรียนผู้รู้ญสส ระดับ ม.๑ - ม.๓ เป็นโรงเรียนกินนอน เป็นโรงเรียนที่ไม่เก็บสตางค์นักเรียนที่มาเรียน ให้ฟรีทุกอย่าง ที่อยู่ อาหารการกิน ค่าเล่าเรียนหนังสือ เครื่องแบบ ทุกสิ่งทุกอย่างทางโรงเรียนไม่คิดสตางค์ เป้าหมายของสมเด็จพระสังฆราชก็คือ อยากจะให้เด็กได้เข้ามาคิดในทางธรรมกัน มาศึกษาวิธีคิดไปในทางธรรม ไม่ใช่คิดแต่ไปในทางโลกเพียงอย่างเดียว โรงเรียนนี้จึงมีวันหยุดไม่ตรงกับวันเสาร์อาทิตย์ จะหยุดตรงกับวันโกนกับวันพระ วันโกนกับวันพระก็จะให้เด็กเข้ามาทำกิจกรรมในวัด มาช่วยพระทำความสะอาดวัด แล้วก็จะมีพระไปอบรมสั่งสอนทุกวันที่โรงเรียน สอนวิชาธรรมะ แล้วพอปิดเทอมใหญ่ เช่นเดือนนี้ปิดเทอมใหญ่ สอบเสร็จแล้ว วันที่ ๑๑ นี้ก็จะให้เด็ก ม.๑ บวชกันทั้งห้องเลย มีอยู่ประมาณ ๔๐ คนด้วยกัน แต่ญาติโยมที่มาทำบุญที่วัดที่มีลูกมีหลาน ก็มาสมทบได้ มาร่วมบวชได้ ตั้งแต่วันที่ ๑๒ เป็นต้นไปนี้ ที่วัดจะมีสามเณรเต็มไปหมด ปีที่แล้วก็ห้าหกสิบขึ้นไป ก็จะได้มาศึกษาวิธีคิด ไปในทางที่จะทำให้ตนเองนั้น หยุดความโลภความโกรธความหลง หยุดตัณหา สอนให้คิดไปในทางที่จะดำเนินตน ให้เป็นที่น่ารักน่าเคารพเลื่อมใสของผู้อื่น

อันนี้สำคัญกว่า ความรู้ทางธรรมนี้ มีความสำคัญกว่าความรู้ทางโลก เพราะความรู้ทางโลกนี้เป็นความรู้แบบ ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ต่อให้จบปริญญาเอกเป็นด๊อกเตอร์เป็นอะไรก็ตาม ก็ยังไม่สามารถที่จะเอาตัวให้รอดพ้นจากความทุกข์ได้ เป็นด๊อกเตอร์ก็ยังติดคุกได้ ยังมีความทุกข์ได้ ยังฆ่าตัวตายได้ แต่ถ้ามาเรียนทางธรรม จบปริญญาธรรมแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่มีความทุกข์เลย ถ้าได้บรรลุขั้นปริญญาเอกของพระพุทธศาสนาแล้ว จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมด นี่คือความรู้ที่เอาตัวรอดได้ คือความรู้ทางธรรมนี้ ความรู้ทางธรรมก็คือปัญญา อย่างที่ได้แสดงในวันนี้ ต้องรู้เรื่อง

ขันธ์ ๕ รู้ธรรมชาติของขันธ์ ๕ ว่าเป็นอะไรอย่างไร รู้จักวิธีปฏิบัติ รู้จักวิธีใช้ขันธ์ ๕ ให้ถูกทาง ใช้สัญญาใช้สังขารไปในทางที่ถูก ตอนนี้พวกเราใช้สัญญาสังขารไปในทางที่ผิดกัน เอาสัญญาไปจำเรื่องที่ไม่จริง มาเป็นของจริง ของที่ไม่ใช่ตัวเราก็มาตู่ว่าเป็นของเรา ของที่ไม่เที่ยงก็มาตู่ว่าเป็นของเที่ยง ของที่เป็นทุกข์ก็มาตู่ว่าเป็นความสุข พวกเราก็เลยเจอแต่ความทุกข์กันอยู่ตลอดเวลา เพราะเราไม่มีคนสอนให้เราคิดไปในทางที่ถูกนั่นเอง จำในสิ่งที่ควรจะจำ ไปจำในสิ่งที่ไม่ควรจำกัน แต่พอเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เราก็มาได้ยินได้ฟัง เราก็จะเริ่มคิดไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราคิดกัน คือให้คิดให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ของเรา พอเราเห็นว่าเขาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ของเรา เราก็จะได้ปล่อยวางได้ เราก็จะได้หยุดความอยากได้ พอเราหยุดความอยากได้ เราก็จะมีความสุข เราจะไม่มีความทุกข์ อันนี้แหละคือสิ่งที่วิเศษกว่า ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่พวกเราหากันมาแทบเป็นแทบตาย เพราะของต่างๆที่เราหามาได้นี้ มันดับความทุกข์ภายในใจของเราไม่ได้ นอกจากดับไม่ได้แล้ว มันเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ให้แก่ใจของเรา เป็นชนวนไม่ใช่เป็นตัวเหตุแต่เป็นชนวน

พอมีอะไรแล้ว ก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นทันที มีสามีก็ต้องทุกข์กับสามี มีภรรยาก็ต้องทุกข์กับภรรยา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก มีพ่อมีแม่ก็ต้องทุกข์กับพ่อกับแม่ แต่ถ้ามีปัญญาแล้วจะไม่ทุกข์กับเขา นี่คือเรื่องของการศึกษาเพื่อให้เราคิดไปในทางที่ถูก ฉะนั้นถ้าเราคิดไม่เป็นหมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อย ศึกษาธรรมะอ่านหนังสือธรรมะไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปจิตของเรา ก็จะหมุนไปคิดไปในทางธรรม แล้วก็จะเกิดความฉลาดขึ้นมา พระอรหันต์ก็ฉลาดขึ้นมา ก็เพราะได้การศึกษาจากคำสอนของพระพุทธเจ้านี่เอง ก่อนที่จะเป็นพระอรหันต์ก็เป็นคนธรรมดา คนที่คิดไปในทางโลก แต่พอได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เปลี่ยนความคิดใหม่ แทนที่อยากจะได้ภรรยาอยากได้สามี ก็อยากจะบวช แทนที่อยากจะร่ำอยากจะรวย ก็อยากจะสละทรัพย์สมบัติให้คนอื่นไป อันนี้แหละเป็นความคิดที่เราจะได้จากพระพุทธศาสนา เป็นความคิดที่จะปลดเปลื้องให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ แต่ความคิดทางโลกนี้มันจะไม่ปลดเปลื้อง แต่มันจะทำให้เรามัดติดอยู่กับกองทุกข์ของทางโลกเพิ่มมากขึ้นไป เพราะเราอยากจะได้ทรัพย์สมบัติกองใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ ได้กองขนาดนี้ยังไม่พอ อยากจะได้กองใหญ่กว่านี้ ทั้งๆที่กินไปอีก ๑๐ ชาติก็กิน

ไม่หมด แต่ก็ยังอดที่จะอยากไม่ได้ เพราะหลงคิดว่ายิ่งมีมากเท่าไหร่ยิ่งจะมีความสุขมากขึ้นไปเท่านั้น แต่ไม่รู้หรอกว่ามันเป็นความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะมันไม่เที่ยง สักวันหนึ่งต้องจากมันไป เวลาที่ต้องสูญเสียของที่เรารักนี่มันรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง มันสุขหรือมันทุกข์ แต่ถ้าไม่มีอะไรจะต้องสูญเสียมันจะทุกข์ไหม มันไม่ทุกข์

ฉะนั้นเราต้องมองให้เห็นถึงความจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข สุขก็เป็นสุขปลอม สุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล หวานนิดเดียว พออมไปใหม่ๆก็หวาน พอน้ำตาลละลายหมดก็เหลือแต่ความขม ความสุขที่พวกเราได้รับ ก็เหมือนกับความสุขเคลือบความทุกข์ เวลาใหม่ๆก็สุข เวลาแต่งงานกันใหม่ๆก็สุขกัน สุขไปได้ไม่กี่เดือนหม้อข้าวยังไม่ทันดำก็จะหย่ากันแล้ว นั่นแหละพอความทุกข์ปรากฏขึ้นมาก็ไม่เอากันแล้ว แต่เวลาก่อนจะแต่งไม่คิดเสียก่อน คิดไม่เป็น คิดไปตามความหลงไม่ได้คิดไปทางปัญญากัน ก็เลยต้องทุกข์กัน เมื่อเช้านี้ก็มีลูกศิษย์มาเล่าว่า มีพี่ชายทะเลาะกับภรรยาเขา ตอนนี้หนีไปอยู่ที่ไหนไม่รู้หาไม่เจอ กลัวจะแยกทางกัน ไปกลัวอะไรของอย่างนี้ มันก็รู้อยู่แล้วมันเป็นของธรรมดา มีเกิดก็มีดับมีแต่งก็มีหย่า ใช่ไหม เป็นเรื่องธรรดา ไปห้ามมันไม่ได้ ถ้าเขาจะหย่ากันก็เรื่องของเขา เราไปทุกข์แทนเขาทำไม ใช่ไหม ไม่ใช่เรื่องของเราเสียหน่อย เรื่องของคนอื่นยังไปทุกข์กับเขาเลย เพราะคิดไม่เป็น ฉะนั้นถ้าเราอยากจะคิดเป็นก็ฟังเทศน์ฟังธรรมเรื่อยๆ ศึกษาธรรมะเรื่อยๆ ของครูบาอาจารย์ต่างๆ ของหลวงตานี่ท่านเป็นนักปราชญ์ในสมัยปัจจุบัน อ่านหนังสือธรรมะของท่าน ฟังเทศน์ของท่านไปเถอะ แล้วจะคิดไปในทางที่ฉลาดได้ จะเป็นคนที่ฉลาดขึ้นมาได้ **การใฝ่รู้ใฝ่ศึกษานี่แหละที่จะทำให้เราคิดเป็น ที่จะทำให้เราเป็นคนฉลาดขึ้นมาได้ ถ้าเราไม่สนใจใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา เราก็จะต้องกลายเป็นคนโง่ไปเรื่อยๆต่อไปจนวันตาย คนเราเปลี่ยนตัวเราเองได้** จากโง่ทำให้ฉลาดได้ จากฉลาดก็ทำให้โง่ได้ ถ้าขี้เกียจ ถ้าไม่สนใจที่จะศึกษา หรือไปศึกษาในทางที่ผิดก็จะกลายเป็นคนโง่ได้

ถาม ถ้าหากมีคนมาถามบางเรื่อง โดยที่เราไม่ต้องการให้เขารู้ความจริง เราเลือกที่จะตอบไม่หมดแทนที่จะตอบโกหกนี้ เข้าข่ายมุสาหรือไม่

ตอบ ไม่ เราพูดความจริง เพียงแต่เราพูดไม่หมดเท่านั้นเอง แล้วเขาก็ไม่ได้มาบังคับให้เราพูดให้หมด มุสาก็หมายความว่าเราพูดความไม่จริง เช่นเราเป็นผู้ชายแล้วเขาถาม เราก็บอกว่าเราเป็นผู้หญิงอย่างนี้ อย่างนี้ก็เรียกว่ามุสา ไม่พูดความจริง

ถาม แต่พูดไม่หมดนี้ ต้องไม่ให้เกิดความเสียหายต่อผู้รับฟังด้วยใช่ไหม

ตอบ ก็ไม่รู้แหละ เสียหายไม่เสียหาย มันไม่พูดปดเสียอย่าง มันก็ไม่ถือว่าผิด เคยได้ยินนิทานหรือเรื่องในพระไตรปิฎก ว่ามีคนมาถามพระ พระท่านยืนอยู่ตรงนี้ แล้วมีคนหนีใครมา วิ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป แล้วคนที่ตามไล่คนนั้นมาเจอพระองค์นี้ ก็ถามว่าเห็นคนนั้นวิ่งมาทางนี้หรือเปล่า พระท่านก็เดินขยับไป ๒ ก้าวแล้วบอกไม่เห็น อย่างนี้จะเกิดความเสียหายหรือไม่เสียหายก็ไม่รู้ จะว่าเห็นหรือไม่เห็นก็ไม่รู้ ตรงที่ท่านยืนอยู่เก่ามันเห็น แต่พอท่านก้าวมา ๒ ก้าว อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นศรีธนญชัยหรือเปล่า แต่ก็ไม่ได้โกหก ตรงที่ท่านยืนใหม่ท่านไม่เห็นแล้ว แต่ตรงที่ยืนเก่านั้นเห็น เรียกกุศโลบายมั่ง ก็อย่างเรื่องที่แม่พาลูกไปจับปลาไหลในบึง แม่เห็นปลาไหลก็จับๆ ลูกเห็นแม่จับปลาไหล ก็พอดีไปเห็นงูพิษก็คิดว่าเป็นปลาไหล ก็จะไปจับ พอดีไปจับที่คอมันเข้าก็ยังไม่กัด พอแม่หันมาเห็นเข้า ตอนต้นก็ตกใจ แต่พอดีได้สติก็เลยบอก เอ้อดีนะลูก ปลาไหลตัวนี้จับให้มันแน่นนะ เดี๋ยวแม่จะมาช่วย อย่างนี้แม่ก็โกหกแล้ว เพราะมันไม่ใช่เป็นปลาไหล มันเป็นงูพิษ แต่แม่ก็ต้องโกหก เพื่อที่จะไม่ให้ลูกตกใจปล่อยมัน ถ้าปล่อยมันก็อาจจะถูกกัดได้ นี่ก็คือกุศโลบาย ถ้าโกหกแบบนี้ท่านถือว่าเป็นกุศโลบาย เพราะผู้โกหกไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้ปกปิดความชั่วของตน อย่างนี้ก็ถือว่าไม่เป็นมุสา แต่เราต้องระวัง เรามักจะเอากุศโลบายเพื่อปกปิดความชั่วของเรา ไปเที่ยวกับเพื่อนมาแล้วกลับมาบอกภรรยาว่าทำงานอย่างนี้ ไม่อยากจะให้ภรรยาไม่สบายใจ บางทีก็อ้างว่าที่ต้องพูดโกหก เพราะไม่อยากจะให้คนอื่นไม่สบายใจ แต่ความจริงตัวเองต่างหาก ไม่อยากจะให้เขาจับผิดตัวเอง ให้รู้ว่าตัวเองไปทำผิด ก็ไปอ้างต่างๆนานา ถ้าไม่แน่ใจก็ขอให้ถือหลักว่า อย่าพูดก็แล้วกัน ยิ้มๆไปเฉยๆไป ทำเป็นหูทวนลมไป พุทโธๆไปภายในใจ จนกระทั่งเขาเบื่อเขาก็ไม่ถามเอง

ถาม สัมมาทิฐินี้ ทำไมบางทีเราก็มี บางทีมันก็ไม่มี สติสมาธิมันไม่แข็งแรง

ตอบ คือความคิดของเรามันยังพลิกไปพลิกมาอยู่ บางทีเราก็คิดไปในทางที่ผิด มันก็เป็นมิจฉาทิฐิขึ้นมา เพราะสัญญาความจำเก่าของเรา มันยังมีมากไปในทางที่ผิดอยู่ แต่ถ้าเราพยายามเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะเป็นปัญญาล้วนๆ เป็นสัมมาทิฐิล้วนๆ ก็ต้องเข้าอยู่ขั้นระดับ ที่เรียกว่ามหาสติมหาปัญญา ตอนนั้นจิตมันจะหมุนไปในทางธรรมอย่างเดียวตลอดเวลา แต่ถ้าจิตยังไม่ได้อยู่ในทางธรรมนี้ ขนาดขั้นโสดาบันนี้มันยังคิดไปในทางผิดได้ ยังมีกามารมณ์ได้ ยังคิดว่าร่างกายคนนี้สวยคนนั้นสวย เพียงแต่ว่าท่านยังมีศีล คือจะรักคนอื่นแต่ถ้าไม่ได้เป็นภรรยาของตน ก็จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวด้วย ถ้าอยู่ขั้นพระอนาคามีนี้จะไม่เห็นใครสวยเลย เพราะจะเห็นตับไตไส้พุงของเขาตลอดเวลา มันก็จะไม่เกิดกามารมณ์ขึ้นมา

ถาม คือจะต้องฝึกสติสมาธิให้มากขึ้นเรื่อยๆ

ตอบ แล้วก็ฝึกคิดทางปัญญาไปให้มากอยู่เรื่อยๆ พิจารณาร่างกายเกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ อาการ ๓๒ นี่ มันก็จะพาให้จิตคิดไปในทางสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้อง และต่อไปใครจะมายื่นให้เราร้อยล้าน แต่ให้เราคอรัปชั่นทำผิดอะไร เราก็จะไม่เอา เพราะเรารู้ว่ามันผิด มันไม่ถูกต้อง แต่ถ้าเรายังไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่มีสมาธิ เวลาใครมายื่นให้เรานี้ ใจเรายังมีตัณหาความอยากอยู่ เอาว่ะ ขอหนเดียวขอโกงหนเดียว

ถาม กิเลสบางตัวเราจะรู้ได้ไงว่ามันหลบใน อย่างสมมุติเราชอบรถยนต์อย่างนี้ เราบอกไม่อยากได้แล้วเราอดได้ มันก็อาจจะหลบในอยู่หรือว่ามันขาดไปจริงๆ

ตอบ ก็ต้องใช้เวลาพิสูจน์ไปเรื่อยๆ บางทีมันก็หลบไปสักพักหนึ่ง แล้วเดี๋ยวมันก็โผล่ขึ้นมาใหม่ เห็นรถรุ่นใหม่ออกมา คันใหม่น่ารักกว่า ชอบ อดไม่ไหว ก็อาจจะแสดงว่ามันยังไม่เห็น ไม่มีปัญญาไม่มีสมาธิ คนที่มีสมาธินี้จะไม่ค่อยหิวกับของภายนอก เพราะมันมีความสุขที่ดีกว่า ความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆภายนอก ถ้าไม่มี

สมาธินี้ มันจะเป็นความไม่อยากชั่วคราวเสียมากกว่า บางทีเบื่อก็ได้ ได้มามากๆ ได้มาบ่อยๆมันก็เบื่อได้ แต่พอถ้านานๆเข้าไม่ได้นี้ พอนานๆได้สักหนหนึ่ง มันก็เกิดความอยากขึ้นมาได้ใหม่ แต่ถ้ามีสมาธิแล้ว มันจะมีความสุขที่ดีกว่าทดแทนภายในใจ ฉะนั้นสิ่งต่างๆที่จะได้หรือไม่ได้ จะไม่มีกำลังที่จะมาดึงความอยากของเราให้ไปอยากได้ แต่ถ้าเราไม่ทำสมาธิ ทำให้สมาธิเราเสื่อมลงไป พอสมาธิเสื่อมเดี๋ยวเห็นไอ้นู้นก็ดีเห็นไอ้นี่ก็ดีขึ้นมาได้ นี้มันก็ต้องรักษา ต้องสร้างสมาธิสร้างปัญญาไม่ให้มันเสื่อม ก็ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าหยุดเมื่อไหร่ มันก็เสื่อมได้ จนกว่ามันจะถึงขั้นไม่เสื่อม ขั้นไม่เสื่อมมันก็มีตามขั้นของมัน ขั้นโสดาบันมันก็มีไม่เสื่อมในบางเรื่องบางอย่าง พระโสดาบันก็ไม่เสื่อมเรื่องสมบัติข้าวของเงินทอง ท่านรู้ว่าเป็นของชั่วคราว ได้มาหมดไป ท่านก็ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน ได้ก็ไม่ได้ดีอกดีใจ เสียก็ไม่ได้เสียอกเสียใจ แต่ท่านยังติดเรื่องกามารมณ์อยู่ **พระโสดาบัน พระสกิทาคามีนี้ยังติดเรื่องกามารมณ์อยู่** **ส่วนพระอนาคามี**ก็ไม่ติดเรื่องกามารมณ์แล้ว หมด แต่ไปติดเรื่องอัตตาตัวตน **ยังมีอัตตาตัวตนอยู่ในใจ** ยังถือตัวอยู่ ยังต้องใหญ่กว่าเขา ต้องเก่งกว่าเขา ต้องดีกว่าเขาอะไรอย่างนี้ **ก็ต้องแก้ไปเรื่อยๆตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ** จนกว่ามันไม่มีอัตตาตัวตนหลงเหลืออยู่เลย เป็นใจที่บริสุทธิ์ เป็นตัวรู้เฉยๆ ตัวตนนี้มันเป็นตัวอวิชชา อวิชชาสร้างขึ้นมา ความหลงสร้างขึ้นมา พอปัญญารู้ทันว่าเป็นเพียงเงา เป็นสมมุติที่ใจสร้างขึ้นมาเอง ก็หยุดไปยึดติดกับอัตตาตัวตนได้ ทำตัวให้เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้วได้ ถึงแม้จะเป็นด็อกเตอร์ คนอื่นจะเหยียบย่ำดูถูกอย่างไร ก็ไม่เดือดร้อน ถึงแม้จะเป็นใหญ่เป็นโต คนเขาจะมาดูถูกดูแคลน ก็ไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่ามันเป็นเพียงสมมุติ ของจริงมันไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสูงไม่มีต่ำ มันมีแต่ตัวรู้ตัวเดียวเท่านั้นเอง นี่คือความบริสุทธิ์ของใจ

ถาม ขับรถถูกตัดหน้านี้ก็คือ โมโห มีตัว ...

ตอบ มันตัดหน้าเรา คนขัดใจเราก็แสดงว่าไม่เคารพเรา ใช้มันแล้วมันไม่ทำตามคำสั่ง เรา เราเป็นเจ้านายมันเป็นลูกน้อง ทำไมมันไม่ทำตามคำสั่งเรา แสดงว่าเรายังยึด ติดอยู่กับสถานภาพของเราอยู่

เอาละนะคิดว่าพอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านได้เอาสิ่งที่ท่านได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญในธรรมยิ่งๆขึ้นไปเทอญ

กัณฑ์ที่ ๔๗๕

คำสอนที่ลึกซึ้งมาก

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๗

มี**คำสอน**ของพระพุทธเจ้า อยู่ **๒ ประโยค** ที่มีความหมาย**ที่ลึกซึ้งมาก** ที่เป็นความจริงที่จะทำให้ดับความหลงทั้งหลาย ดับความทุกข์ทั้งหลาย ให้หมดไปจากใจของเราได้ คำสอน ๒ ประโยคนี้คือ **๑. มโน ปุพพัง คมา ธัมมา** คือใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน ใจเป็นของล้ำค่า ใจเป็นทรัพย์ของเรา ส่วนอีกประโยคหนึ่งก็คือ **๒. สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากใจเป็นอนัตตา คือไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเราเข้าใจหลักนี้แล้ว เราจะได้รู้ว่า **เราควรจะปฏิบัติอย่างไร ก็คือเราต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ไม่ใช่เป็นของเรานั่นเอง แล้วเราก็จะได้มาดูแลรักษา ของที่เป็นของเรา ก็คือ ใจ นี่เอง** ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน **ใจเป็นสิ่งที่ไม่มีวันจากเราไป เป็นสิ่งที่อยู่กับเราไปตลอด** ส่วนของต่างๆ ในโลกนี้ ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟเท่านั้น ร่างกายของเราก็เป็นของดินน้ำลมไฟ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ บุคคลต่างๆ ก็เป็นของดินน้ำลมไฟทั้งนั้น

ดังนั้นถ้าเราเข้าใจหลักนี้ เราก็จะมาปฏิบัติ เพื่อละเพื่อปล่อยของทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เรายึดติดอยู่ ที่เราถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา เพราะถ้าเราไม่ปล่อย เราก็จะสร้างความทุกข์ให้แก่ใจของเรา เพราะเวลาที่ของต่างๆที่เรารักที่เราชอบ ที่เราถือว่าเป็นของเราเป็นตัวเราจะต้องจากเราไป เราก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ เพียงแต่คิดถึงมันก็ไม่สบายใจแล้ว เพียงแต่คิดว่าจะต้องสูญเสีย สิ่งนั้นสิ่งนี้ไป บุคคลนั้นบุคคลนี้ไป สูญเสียร่างกายนี้ไป ก็เกิดความไม่สบายใจแล้ว แต่เราไม่รู้ว่า ถ้าเราปล่อยได้ วางได้ ตัดได้ ไม่ยึดไม่ติด กับของต่างๆ กับบุคคลต่างๆ กับร่างกายของเรา เรากลับจะมีความสุข กลับจะมีความสบายใจ ถ้าเราไม่ได้มีพระพุทธเจ้า มาเสนอแนะมาบอกพวกเรา ให้รู้ความจริงอันนี้ พวกเราก็จะกอดติดกับสิ่งต่างๆ ที่เราคิดว่าเป็นของเราเป็นตัวเรา ถึงแม้ว่าใจของเราจะทุกข์ทรมานขนาดไหน เราก็ปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้ สละไม่ได้ แต่ถ้าเราได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอน

ของพระพุทธเจ้า แล้วเห็นโทษของการยึดติด เห็นความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติด เราก็จะรู้ว่าเราจะต้องปล่อยมัน

ทีนี้การที่เราจะปล่อยสิ่งต่างๆนั้น มันต้องใช้ธรรมะ เครื่องมือ เพราะโดยลำพังเพียงแต่รู้ว่าเราต้องปล่อย แต่เราไม่มีกำลังที่จะปล่อย เพราะแรงที่ดึงใจของเรา ให้ไปยึดไปติดนี้ มันมีกำลังมากกว่ากำลังที่เราจะปล่อย **ดังนั้น เราจึงต้องมาสร้างกำลัง เพื่อจะได้ปล่อยสิ่งต่างๆที่เราไปหลงยึดติด ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวเรา เพื่อเราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับสิ่งต่างๆ เวลาที่เราต้องแยกทางกัน** การปฏิบัติธรรม ก็เพื่อสร้างกำลังที่จะถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่างๆในบุคคลต่างๆ ในร่างกายของเรา ในความรู้สึกที่มีอยู่ในร่างกายของเรา **ถ้าเราไม่มีเครื่องมือ ถึงแม้ว่าเราได้ยินได้ฟัง ว่าการยึดติดกับสิ่งต่างๆ จะทำให้เราทุกข์ทรมานใจ แต่เราก็จะปล่อยไม่ได้** เช่นคนที่ยึดติดกับสุรายาเมา หรือยาเสพติด ทั้งๆที่รู้ว่าการเสพสุรายาเมา การเสพยาเสพติดนี้ เป็นความทุกข์ทรมานใจ แต่ก็เลิกไม่ได้ เพราะเวลาจะเลิกนี้ ความทุกข์ทรมานใจมันรุนแรงกว่า ความทุกข์ทรมานใจที่เกิดจากการยึดติด แต่ถ้าเรามีเครื่องมือ ที่จะมาทำให้การปล่อยวางนี้ ไม่ทุกข์ทรมาน เราก็จะสามารถปล่อยวางได้ เหมือนกับเวลาที่เราต้องรักษาตัว ไปโรงพยาบาล หมอต้องทำการผ่าตัด ถ้าหมอไม่ดมยาให้ เราก็จะเจ็บมากปวดมาก เราก็จะไม่ยอมให้หมอทำการผ่าตัด แต่ถ้ามียาสลบ ทำให้เราไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวด ในขณะที่หมอทำการผ่าตัด เราก็จะให้หมอผ่าตัดเราได้ หรือเวลาที่เราไปทำฟันไปถอนฟัน ถ้าไม่ได้ฉีดยาชา เวลาจะถอนฟันนี้มันเจ็บมากปวดมาก เราจะไม่อยากให้หมอถอนให้ แต่ถ้าหมอมียาชาฉีดเข้าไปในเหงือก พอเกิดอาการชาขึ้นมาแล้ว เวลาหมอถอนฟันนี้ไม่รู้สึกเจ็บไม่รู้สึกปวดเลย

ฉันใด การถอดถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นตัวที่ทำให้เรายึดติด อยู่กับสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ เราก็จำเป็นจะต้องมียาชามียาสลบ ยาชาหรือยาสลบที่จะช่วยทำให้การถอดถอนอุปาทาน ออกจากสิ่งต่างๆเป็นไปได้อย่างไม่ยากเย็น ก็คือการทำใจให้สงบเป็นอุเบกขานั่นเอง หรือที่เรียกว่าสมาธิ **ถ้าใจมีสมาธิ มีอุเบกขา เวลาที่จะปล่อยอะไรนี้ จะไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด เพราะใจตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในความเป็น**

กลางนั่นเอง คือไม่รักไม่ชัง เมื่อไม่รักไม่ชังเวลาที่ต้องเสียสิ่งที่รักไป ก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด เวลาที่จะต้องเผชิญของที่เราไม่มีความชัง เราก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไร แต่เวลาถ้าเราไม่มีอุเบกขา เรามีความรักมีความชัง เวลาที่เราต้องเสียของที่รักไป เราก็จะเดือดร้อน หรือเวลาเราต้องประสบต้องเจอกับของที่เราไม่รักของที่เราเกลียด เราก็จะเดือดร้อน แต่ถ้าเราทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ เวลาที่เราต้องเจอกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เราก็จะเฉยๆ เวลาจะต้องสูญเสียสิ่งที่เรารักเราชอบไป เราก็จะรู้สึกเฉยๆ เพราะตอนนั้นเราไม่มีความรักความไม่ชอบ กับสิ่งใดๆนั่นเอง **นี่แหละเป็นเครื่องมือสำคัญ** ในการที่เราจะปล่อยวาง ถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆที่เรามีอยู่

สิ่งต่างๆที่เราปล่อยวางได้ค่อนข้างที่จะง่าย ก็คือของภายนอกของร่างกายเรา ของนอกกายนี้เราปล่อยง่ายกว่าของที่อยู่ในกายของเรา เช่นอวัยวะต่างๆ หรือร่างกายนี้ เป็นของที่ปล่อยยากกว่า ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง เราจึงต้องฝึกปล่อยจากข้างนอก ปล่อยจากของที่ง่ายก่อน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ให้เสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ ให้เสียสละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต แล้วเมื่อถึงเวลาที่ต้องเสียชีวิต ก็ให้เสียชีวิตไปเพื่อรักษาใจ เพื่อจะรักษาธรรมที่จะคุ้มครองใจ ไม่ให้ทุกข์กับการสูญเสียชีวิตไป ดังนั้นท่านจึงทรงสอนให้เรามาปล่อยวาง มาเสียสละสิ่งที่อยู่ภายนอกของร่างกายไปก่อน คือทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ความสุขความสะดวกความสบาย ทางตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปยึดอย่าไปติด เพราะเป็นเหมือนกับติดยาเสพติดนั่นเอง การที่เราจะปล่อยได้ เราก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาว่า เป็นของไม่ถาวร เป็นของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นดินน้ำลมไฟ **ของทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนทำมาจากธาตุทั้ง ๔ คือดินน้ำลมไฟทั้งนั้น แล้วก็ไม่ถาวร มีการรวมตัวแล้ว ก็ต้องมีการแยกตัวกันไป** ก็ต้องมีการแยกสลายกันไป ไม่อยู่เหมือนเดิมตลอดเวลา เวลาที่เขาต้องแยกทางกันไป ก็เป็นเวลาที่จะทำให้เรามีความเสียอกเสียใจ เพราะความอยากของเราที่อยากจะให้ของต่างๆที่เป็นของเรานี้ อยู่กับเราไปเรื่อยๆ อยู่แบบไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เคยดีอย่างไรก็อยากจะให้ดีอย่างนั้นไปเรื่อยๆ แต่ไม่มีของอะไรในโลกนี้ที่จะดีไปเรื่อยๆ ของที่ได้มาใหม่ๆก็ดี แต่พอใช้ไปหรือปล่อยทิ้งไว้เวลาก็จะทำให้มันเสื่อมคุณภาพไป ของที่ดีก็กลายเป็นของไม่ดีไปได้กลายเป็นของเสียไปได้ นี่ก็คือการสอนใจให้เห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เราไปหลงไปยึดติดอยู่ ถ้าเรายังไม่

สามารถที่จะปล่อยได้ เราก็ต้องมาฝึกสมาธิกัน มาฉีดยาสลบหรือมาฉีดยาชา เพื่อให้ใจของเราไม่รู้สึกสะเทือนใจ เวลาที่เราจะต้องสูญเสีย สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราหวงไป เช่นทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ

ถ้าเราไม่มีสมาธิ เวลาที่เราสูญเสียสิ่งต่างๆไป เราจะมีความเศร้าโศกเสียใจ แต่**ถ้าเราทำสมาธิได้ ทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ เราจะรู้สึกเฉยๆ นี่คือเครื่องมือที่เราต้องสร้างขึ้นมาให้ได้** ถ้าเราอยากจะถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราคิดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับเขา ในเวลาที่เขากับเราต้องแยกทางกันไป และในเวลาที่เราอยู่ด้วยกันกับเขา เราก็ไม่ต้องมาวิตกกังวล เพราะวิตกกังวลอย่างไรก็ต้องแยกทางกันอยู่ดี เพราะว่ามันเป็น**สัจธรรมความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง** เป็นของที่จะต้องมีการเสื่อมมีการสูญหมดไป มีการพลัดพรากจากกันไป **แล้วก็เป็นอนัตตาก็คือ ไม่มีใครมายับยั้งความจริงอันนี้ได้** ถ้าเรามีอุเบกขาภายในใจของเรา เราก็จะไม่เดือดร้อน เพราะเวลาเรามีอุเบกขานี้ เราจะไม่มีความรักไม่มีความชังกับสิ่งต่างๆ เวลาที่เราต้องเสียสิ่งที่เรารักเราก็จะเฉยๆ เวลาที่เราต้องพบกับสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็จะเฉยๆ นี่คือเครื่องมือที่เราจำเป็นจะต้องสร้างขึ้นมา

การปฏิบัติถ้าไม่มีสมาธิ อย่าไปหวังว่าจะได้ผลเลย เหมือนกับการผ่าตัดโดยที่ไม่ดมยาคนไข้ก่อน หรือการถอนฟันโดยไม่ฉีดยาชาให้กับคนไข้ก่อน จะไม่มีวันที่จะทำได้สำเร็จ จะไม่สามารถผ่าตัดเอาเนื้องอกเนื้อร้ายออกจากร่างกายไปได้ จะไม่สามารถถอนฟันที่ให้ความเจ็บปวดกับร่างกายได้ เพราะคนไข้จะกลัวความเจ็บปวดที่เกิดจากการผ่าตัด หรือจากการถอนฟันไป แต่ถ้ามียาฉีดให้ชาก็จะถอน คนไข้ก็จะไม่ต่อต้าน คนไข้ก็จะปล่อยให้หมอถอนฟันได้อย่างสบาย เช่นเดียวกับการผ่าตัด ถ้าคนไข้ถูกดมยาสลบแล้วก็จะไม่รู้เรื่อง เวลาหมอเอามีดไปผ่าเนื้อก็จะไม่รู้สึกอะไร หมอก็จะสามารถที่จะทำงานได้อย่างสบาย คนไข้ไม่ดิ้น อันนี้ก็คือการถอดถอนอุปาทานกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในใจของเราก็เป็นเหมือนงานผ่าตัด หรือเป็นเหมือนกับการถอนฟันนี่เอง ถ้าเราไม่มียาสลบไม่มียาชา เราจะไม่สามารถทำการผ่าตัด หรือทำการถอดถอนอุปาทานกิเลสตัณหา ออกไปจากใจของเราได้ ดังนั้นไม่ว่าใครจะพูดอย่างไรก็ตาม ถ้าเขาบอกว่าสมาธิไม่สำคัญ ก็พูดได้เลย

ว่าเป็นคนพูดที่ไม่รู้เรื่อง พระพุทธเจ้านี้**ทรงสอนสมาธิในมรรค ๘ สัมมาสมาธิ ในไตรสิกขา**ก็ทรงสอนสมาธิ **ศีลสมาธิปัญญา ในภาวนาก็สอนสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา** ถ้าใครมาพูดว่าสมถภาวนาไม่สำคัญ สมาธิไม่สำคัญ ก็แสดงว่าเขาไม่ได้ปฏิบัติมา ถ้าเขาปฏิบัติมาเขาจะไม่พูดอย่างนี้ เขาอาจจะไปแอบอ้างคิดว่า เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่ผู้ฟังธรรม แล้วผู้ฟังธรรมสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในขณะที่ฟัง โดยที่เขาอ้างว่าเป็นปัญญาล้วนๆ อันนี้ก็ไม่ใช่อีกแหละ เพราะคนที่ฟังนี้ต้องมีสมาธิก่อนถึงจะบรรลุได้ ถ้าคนไม่มีสมาธิ ฟังไปก็บรรลุไม่ได้ อย่างสมัยพระพุทธกาล คนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง ในกลุ่มแรกๆนี้ล้วนเป็นนักบวช ล้วนเป็นผู้ที่มีศีลมีสมาธิสมบูรณ์แล้ว ขาดเพียงปัญญาเท่านั้น พอทรงแสดงปัญญา สอนให้เขาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา มีใจเท่านั้นที่เป็นตัวเราเป็นของเรา ถ้าเราอยากจะรักษาตัวเราของเราไม่ให้ทุกข์ เราก็ต้องปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง พอเขาฟัง เขาก็ปล่อยได้ เพราะเขามีสมาธิ มียาชา พอพระพุทธเจ้าบอกว่าให้ถอนฟันออก เขาก็ถอนได้ พอบอกว่าให้ผ่าเอาเนื้องอกออกไปเขาก็ผ่าได้ เพราะเขามียาชามียาสลบ

แต่พวกเรา หรือคนที่ไม่มีสมาธิอย่างพวกเรา เราฟังธรรมกันมาไม่รู้กี่ปีแล้ว ฟังแล้วเราถอดถอนอุปาทานกิเลสตัณหาออกไปได้หรือไม่ **เราถอนไม่ได้เพราะเรากลัวความทุกข์ที่เกิดจากการถอน** เพราะการถอนนี้เราจะต้องไปปฏิบัติธรรมกัน ไปเจริญสติไปสร้างสมาธิกัน เราก็ไม่อยากไป เพราะเราเห็นว่ามันเป็นความทุกข์ที่จะต้องไปอยู่วัด ไปอยู่ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆให้เราได้เสพ ให้เราได้มีความสุข เรายังติดอยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ เราก็เลยไม่อยากจะไปกัน พอมีคนมาสอนว่าไม่ต้องไปก็ได้ บรรลุได้ ให้ใช้ปัญญาเลย ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วก็พิจารณาตาม เหมือนกับในสมัยพระพุทธกาล ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วพิจารณาตาม สัพเพ ธัมมา อนัตตา พอเห็นแล้วเข้าใจแล้วก็จะปล่อยได้ มันปล่อยไม่ได้ เพราะมันไม่มีกำลัง มันไม่มียาชา ไม่กล้าถอดถอน เวลาถอดถอนนี้มันทุกข์ทรมาน เหมือนเวลาคนที่จะต้องเลิกดื่มสุรายาเมา คนที่จะต้องเลิกยาเสพติดนี้ถ้ามีสมาธินี้เลิกได้อย่างง่ายดาย เพราะจะไม่รู้สึกเดือดร้อน ใจอยู่ในความสงบ ใจไม่ปรุงแต่ง ไม่ปรุงตัณหาความอยากที่จะเสพสุรา ไม่ได้ปรุงแต่งตัณหาที่อยากจะเสพยาเสพติด พอไม่ได้เสพมันก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไร มันก็รู้สึกเฉยๆ แต่คนที่ไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา

นี้ ใจคิดปรุงแต่งถึงความอยากจะดื่มสุราอยู่ตลอดเวลา เวลาที่เคยดื่มแล้วไม่ได้ดื่ม มันจะคิดแต่เรื่องดื่มสุรา เวลาที่เคยเสพยาเสพติดแล้วพอไม่ได้เสพ มันก็จะคิดอยู่แต่เรื่องเสพยาเสพติดอยู่ไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะได้เสพมันถึงจะหยุด คิดไปในทางความอยากจะเสพ แต่ก็หยุดเพียงชั่วคราว ไม่นานเดี๋ยวความอยากจะเสพก็โผล่ขึ้นมาใหม่

ดังนั้นคนจึงไม่สามารถเลิกสุรา หรือเลิกยาเสพติดกันได้ ยอมตายดีกว่า ทุกข์ทรมานอยู่กับการไม่ได้เสพยาเสพติด แต่**ถ้าได้มาฝึกสมาธิ ได้มาทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ ใจรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ สักแต่ว่ารู้ได้ เวลาออกจากสมาธิมานี้ จะมีอุเบกขาที่จะมาทำให้เราสามารถที่จะถอดถอนอุปาทานในสิ่งต่างๆได้** ถ้าออกมาแล้ว ถอนไปได้ครึ่งทางแล้วหมดกำลัง เราก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ก่อน เหมือนกับหมอที่ฉีดยาชา พอยังถอนไม่เสร็จคนไข้เริ่มรู้สึกเจ็บ หมอก็ฉีดยาชาเพิ่มเข้าไป แล้วค่อยทำการถอนต่อไป หรือการดมยาสลบในการผ่าตัดก็แบบเดียวกัน เวลาที่ฤทธิ์ของยาสลบหมดกำลังลง คนไข้เริ่มรู้สึกตัวเริ่มดิ้น ตอนนั้นหมอก็ต้องดมยาใหม่ เพิ่มยาสลบขึ้นไปใหม่ ให้คนไข้สลบให้นิ่งเฉยๆ การถอดถอนก็เหมือนกัน หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ก็เหมือนกับคนไข้ได้รับยาชาได้รับยาสลบ เราก็สามารถที่จะต่อต้านต่อสู้กับความอยากในสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ **พอใจของเราอ่อนกำลังลง เริ่มจะแพ้ความอยาก เราก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ไปเพิ่มอุเบกขาใหม่ เพราะอุเบกขาเก่าที่เราได้มานี้ มันอ่อนกำลังลงไป** นี่คือการปฏิบัติในการถอดถอนอุปาทานกิเลสตัณหาต่างๆ จำเป็นจะต้องมีการฉีดยาชาดมยาสลบอย่างต่อเนื่อง เวลาใดที่ใจเริ่มหมดกำลังอุเบกขา เวลานั้นก็เป็นเวลาที่จะต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ **พอได้อุเบกขาแล้วก็ออกมาถอดถอนต่อ** มารับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอเห็นสิ่งที่เคยอยากดื่มก็หยุดได้ถ้ามีอุเบกขา เพราะเราจะใช้ปัญญาบอกว่า ถ้าไปทำตามความอยาก ความอยากนี้ก็จะมีอายุยาวขึ้นไป **ถ้าเราฝืนความอยากไม่ทำตามความอยากได้ ความอยากนี้ก็จะอ่อนกำลังลงไป อุปาทานที่มีความยึดติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะอ่อนกำลังลงไป แล้วต่อไปมันก็จะหมดกำลังไป** ถ้ายังถอนไม่หมด ก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ไปเติมพลังใหม่เติมอุเบกขาใหม่ แล้วพอออกมาเจอสิ่งที่เรารักเราชอบ เช่นเราชอบดื่มสุรา ชอบเสพยาเสพติด หรือชอบดื่มกาแฟ หรือชอบดูภาพยนตร์หรือดูละครหรือว่าอะไรก็ตาม

พอเรามีอุเบกขาออกมา มันจะรู้สึกเฉยๆ แล้วเราก็คอยสอนใจว่าอยากทำตามความอยาก ถ้าเราเห็นว่าเราสู้ไม่ไหว เราก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ก่อน แล้วออกมาใหม่ แล้วก็สอนใจไปเรื่อยๆ ซ้ำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ได้ไปทำตามความอยาก ต่อไปความอยากมันก็จะหมดกำลังไปเอง นี่แหละคือวิธีที่เราจะสามารถถอดถอนอุปาทาน ความยึดติดในสิ่งต่างๆ ที่เป็นสัพเพ ธัมมา อนัตตาได้หมด ที่เราจะได้รักษาใจของเราที่เป็นสมบัติอันล้ำค่า ไม่ให้ต้องทุกข์กับทุกสิ่งทุกอย่าง อันนี้เป็นสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติกัน ถ้าเราฟังธรรมแล้วเราตัดได้ปล่อยวางได้ ก็แสดงว่าเรามีอุเบกขาอยู่ภายในใจ เราไม่เดือดร้อน มีอะไรเราสละได้ตัดได้ สละทรัพย์ได้ สละอวัยวะได้ สละชีวิตได้ ถ้าเรายังทำไม่ได้ก็แสดงว่าเรายังไม่มีอุเบกขาพอ สละได้ก็เพียงแต่เล็กๆน้อยๆ แต่ไม่ถึงกับสละได้อย่างเต็มที่ ก็แสดงว่าเรามีอุเบกขาเพียงเล็กน้อย ก็ดีกว่าคนบางคนที่สละไม่ได้เลย คนบางคนนี้ไม่ยอมทำทานเลย มีความตระหนี่ มีความหวงในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองของตน ทั้งๆที่รู้ว่าตายไปก็เอาไปไม่ได้ แต่ความยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองนี้ มันมีกำลังมากจนทำให้ไม่สามารถที่จะเสียสละทำบุญทำทานได้เลย

ดังนั้นขอให้พวกเราจงมองเข้าไปที่อุเบกขา ว่าเรามีกันมากหรือน้อย ถ้าเรายังปล่อยได้น้อย ก็แสดงว่าเรายังมีอุเบกขาน้อย ถ้าเราปล่อยได้มากก็แสดงว่าเรามีอุเบกขามาก ปัญญานี้เรามีกันมากพอแล้ว เพราะว่าเราฟังเทศน์ฟังธรรมกันมาจนหูฉีกแล้ว เรารู้แล้วว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เป็นอะไรกัน แต่พอถึงเวลาที่จะปฏิบัติกับมันจริงๆ เราทำไม่ได้ เลิกไม่ได้ ละไม่ได้ ก็เพราะว่าเราขาดอุเบกขา สมัยนี้กับสมัยก่อนต่างกัน กลับตาลปัตรกัน สมัยก่อนเขาขาดปัญญากัน พวกนักบวชทั้งหลาย พระปัญจวัคคีย์ พวกนักบวชในลัทธิต่างๆ เขามีอุเบกขากันแต่เขาไม่มีปัญญา เขาไม่รู้ว่าความอยากนี้เป็นตัวที่ทำให้เขายึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ถ้าเขาอยากจะหลุดพ้นอยากจะหลุดจากการยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ให้กับเขา เขาก็ต้องหยุดความอยาก ก็มีพระพุทธเจ้านี้เป็นพระองค์แรกที่ได้ตรัสรู้ รู้ว่าการที่เราจะถอดถอนอุปาทาน ที่เรายึดติดกับสิ่งต่างๆที่ไม่ใช่เป็นของเรานี้ ที่จะต้องจากเราไปนี้ เราต้องถอดถอนด้วยการยุติความอยาก อย่าไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วต่อไปสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็จะหมดความหมายไป สิ่งนั้นสิ่งนี้จะอยู่หรือจะไปนั้นก็จะไม่เป็นปัญหากับเราอีกต่อไป แต่ตอนนี้มันยังเป็นปัญหา เพราะเรายังอยากให้เขา

เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ พอเขาไม่อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเราไม่มีอุเบกขาที่จะปล่อยเขานั่นเอง

ดังนั้นการปฏิบัติของเรา จึงต้องมาเริ่มต้นที่การเจริญสตินี้ เพราะ**การเจริญสตินี้จะเป็นเหตุ ที่จะทำให้ใจเป็นสมาธิเป็นอุเบกขาได้** ถ้าไม่มีสติแล้วก็จะไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา **เพราะสตินี้จะเป็นผู้ที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่การยุติของการปรุงแต่ง** ถ้ามีการปรุงแต่งมันก็จะมีความอยากตามมา ถ้าไม่มีการปรุงแต่งความอยากมันก็จะไม่มี พอไม่มีความอยากใจก็จะเป็นอุเบกขาได้ ดังนั้นถ้าเรายังไม่มีอุเบกขาไม่มีสมาธิ อย่าไปฟังคนอื่นที่บอกว่าไม่ต้องเจริญสมาธิ ถ้าไปเชื่อเขาก็หลงทาง แทนที่จะไปนิพพานก็จะไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดต่อไป เพราะจะไม่สามารถที่จะหยุดตัณหาความอยากได้ ไม่สามารถถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆได้ แล้วก็จะต้องทุกข์กับการสูญเสีย กับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไป ดังนั้นเราต้องมาสร้างสติกันให้ได้ก่อน เพราะถ้าไม่มีสติเวลานั่งสมาธิ ใจก็จะไม่สงบ ใจก็จะคิดปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ถ้ามีความคิดปรุงแต่งไปเรื่อยๆ ความสงบก็จะไม่เกิดขึ้น ความสงบจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อความคิดปรุงแต่งได้ถูกระงับไป ถึงแม้ว่าจะเป็นการระงับชั่วคราวก็ตาม แต่ก็พอกับประโยชน์ที่เราต้องการ คือเราต้องการอุเบกขาที่เกิดจากการระงับความคิดปรุงแต่ง ความคิดปรุงแต่งนี้เราไม่สามารถจะระงับมันได้อย่างถาวร พอเราออกจากสมาธิมาความคิดปรุงแต่งมันก็กลับมาใหม่ แต่ถ้าเรามีอุเบกขาแล้ว มันจะคิดไปในทางไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะมันจะไม่ทำให้ใจของเราวุ่นวายเหมือนกับตอนที่เราไม่มีอุเบกขา เวลาเราไม่มีอุเบกขาคิดไปทางนู้นก็ทุกข์คิดมาทางนี้ก็ทุกข์ แต่ถ้ามีอุเบกขาแล้วคิดไปทางไหนก็เฉยไม่เดือดร้อน ดังนั้นเราต้องพยายามเจริญสติกันให้ได้

วิธีเจริญสติในตำราท่านก็แสดงไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่า**กรรมฐาน ๔๐** ลองไปศึกษาดูลองเลือกใช้ดู ไปเปิดเมนูดูเหมือนกับเมนูอาหาร เวลาไปร้านอาหารนี้ต้องไปเปิดเมนูดูก่อน อยากจะกินอาหารชนิดไหน กรรมฐาน ๔๐ นี้ก็เป็นเหมือนเมนู เพราะว่า**จริตของคนแต่ละคนนี้ไม่เหมือนกัน ท่านแบ่งไว้อยู่ ๖ จริตด้วยกัน มีพุทธิจริต มีโมหจริต โทสจริต ราคจริต วิตกจริต แล้วก็ศรัทธาจริต** จริตของแต่ละคนนี้ก็จะชอบกรรมฐาน

ชนิดต่างๆไม่เหมือนกัน เช่น ศรัทธาจริตก็จะชอบพวกอนุสสติ เช่นพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ พวกที่เป็นพุทธิจริตก็ชอบของจริงเช่นอสุภะ มรณานุสติ ชอบดูของจริงเหมือนคนที่ชอบดูหนังตลกบ้าง บางคนก็ชอบดูหนังเศร้าโศกบ้าง บางคนก็ชอบดูหนังตื่นเต้นบ้าง หนังผีอย่างนี้ นี่ก็จริตของคนเหมือนกัน ฉันใดเวลาเราดูกรรมฐานก็เหมือนดูหนังดีๆนี่เอง เราก็จะเลือกดูช่องที่เราชอบดูกัน ถ้าเราเป็นพวกศรัทธาจริตเราก็จะชอบพุทธานุสติ บริกรรมพุทโธๆ หรือจะเจริญบทพุทธคุณก็ได้ อิติปิโส อรหังสัมมา ไป สวดไปใจก็จะเย็นก็จะสบาย ใจก็จะไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ แต่จริตของเราบางทีมันก็ไม่มีอย่างใดอย่างหนึ่ง มันเปลี่ยนได้ บางเวลาก็เป็นศรัทธาจริต บางเวลาก็เป็นราคจริตขึ้นมาก็ได้ เช่นบางเวลาก็มีความใคร่มีราคะชอบเสพกาม เราก็ต้องใช้อสุภกรรมฐานมาระงับ **กรรมฐานนี้ก็เป็นเหมือนยาที่จะรักษาใจให้มันหายฟุ้งซ่าน** ถ้าเกิดโทสจริต ท่านก็ให้ใช้เมตตาภาวนา พรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันนี้ก็อยู่ในกรรมฐาน ๔๐ ซากศพ ๑๐ ประการนี้ก็สำหรับคนที่ชอบของจริง พุทธิจริตอยากจะรู้ว่าอนาคตของร่างกายนี้จะเป็นอย่างไร ท่านก็ให้ไปเยี่ยมป่าช้า ไปดูศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้าที่มีลักษณะต่างๆกัน ให้ศึกษาถึงความจริงของร่างกาย ที่เรายึดติดอยู่นี้ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร เพื่อเราจะได้ปล่อยวางมันได้นั่นเอง เพื่อที่เราจะได้ทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ ดังนั้นกรรมฐานนี้มีอยู่ทั้ง ๔๐ ชนิด

อนุสสตินี้ก็มีอยู่ ๑๐ ข้อด้วยกัน เช่นพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ มรณานุสติ เทวานุสติ อานาปานสติ อันนี้อยู่ในกลุ่มของอนุสสติ อสุภะ ๑๐ นี้ หรืออาการ ๓๒ ศึกษาดูให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีตัวตน ก็ให้ดูอาการ ๓๒ ไป พิจารณาอาการ ๓๒ แยกออกมาเป็นชิ้นๆเป็นส่วนๆ แล้วก็จะเห็นว่าไม่มีชิ้นไหนที่ว่าเป็นตัวเป็นตนเลย มีแต่ผม มีแต่ขน มีแต่เล็บ มีแต่ฟัน มีแต่หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มีเยื่อในกระดูก มีม้าม มีหัวใจ มีตับ มีผังผืด มีปอด มีลำไส้ ลำไส้น้อย ลำไส้ใหญ่ มีอาหารเก่า อาหารใหม่ อยู่ในลำไส้ อาหารที่กินมาวันนี้ก็เรียกว่าอาหารใหม่ อาหารที่กินไปแล้วเมื่อวันก่อนก็เป็นอาหารเก่า แล้วในกระโหลกศีรษะ ก็มีเยื่อมีสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ แล้วในทั้งร่างกายนี้ก็มีน้ำชนิดต่างๆ น้ำเลือดน้ำเหลืองน้ำดี น้ำเสลด น้ำอะไรต่างๆเต็มไปหมด ไม่มีตรงไหนที่บอกว่าเป็นของเราเป็นตัวเราเลย ถ้าเราแยกแยะออกมาดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ใจก็จะสงบเป็น

อุเบกขา แล้วก็จะเกิดปัญญา จะสามารถทำให้เราถอดถอน อุปาทานความหลงความยึดติดในร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเราได้

กรรมฐาน ๔๐ นี้ บางชนิดก็เป็นอารมณ์ของสมถะเพียงอย่างเดียว กรรมฐานบางชนิดก็เป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือเป็นทั้งสมาธิเป็นทั้งปัญญา เช่นการพิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ ๑๐ ชนิด พิจารณาความตาย อันนี้จะเรียกว่าเป็นทั้งสมถะและเป็นทั้งวิปัสสนา เพราะจะทำให้ใจสงบเป็นอุเบกขาได้ และถอดถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ไปพร้อมๆกันเลย อย่างนี้เขาเรียกว่า**ปัญญาอบรมสมาธิ** ถ้าอยากจะใช้ปัญญาอบรมสมาธิมันต้องใช้แบบนี้ ใช้ดูอาการ ๓๒ แยกแยะอาการต่างๆออกมาให้เห็นชัดว่าไม่มีตัวไม่มีตน หรือพิจารณาดูซากศพ ๑๐ ชนิดด้วยกัน ว่าร่างกายนี้เมื่อตายไปแล้ว ในที่สุดจะเป็นอย่างไร ในช่วงนี้ชาวจีนจะต้องไปเยี่ยมป่าช้ากัน น่าจะให้เขาขุดเปิดให้ดูปู่ย่าตายายว่าตอนนี้ไปถึงไหนแล้ว อยู่ขั้นไหนแล้ว ศพอยู่ลำดับที่เท่าไหร่ มีศพ ๑๐ ลำดับด้วยกัน ตายใหม่ตายเก่า กำลังพองกำลังขึ้นอืด หรือว่าเน่าเปื่อยผุไปแล้ว อันนี้แหละเรียกว่าไปเยี่ยมป่าช้ากัน ถ้าอยากจะไปเยี่ยมป่าช้าแบบได้ปัญญาได้ประโยชน์ ก็ต้องให้เขาเปิดหลุมศพให้ดูศพที่นอนอยู่ในนั้น ไปถึงก็ไม่ได้เห็นอะไร เห็นแต่ดินเห็นแต่สิ่งที่เขาปลูกสร้างทับโรงศพไว้ เห็นแต่ป้ายเห็นแต่ชื่อเท่านั้นเอง ไม่ได้ประโยชน์อะไร ถ้าอยากจะได้ประโยชน์ ต้องบอกให้เขาช่วยเปิดป่าช้าให้ดูหน่อย มันจะได้เกิดปัญญาขึ้นมามันจะได้ปลงได้ ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้ว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็จะทำให้เห็นความจริง คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเราเลย มีใจเท่านั้นที่เป็นตัวเราเป็นของเรา ที่ไปกับเรา หลังจากที่เราต้องเสียร่างกายนี้ไปแล้ว แต่เราจะเอาอะไรไปกับใจเท่านั้น จะเอาความสุขไป หรือจะเอาความทุกข์ไป ถ้าเราไม่เอาธรรมะของพระพุทธเจ้ามาสอนใจให้ปล่อยวาง เราก็จะไปแบบเอาความทุกข์ไป เพราะเวลาไปนี้จะโกลาหลระส่ำระสาย ทั้งคนอยู่ทั้งคนจะไป ร้องห่มร้องไห้กันเป็นใหญ่เป็นโตไปหมด ร้องอย่างไรมันก็ไม่สามารถที่จะไประงับยับยั้งความแยกจากกันได้ แต่ถ้ามีธรรมะ คือมีสัพเพ ธัมมา อนัตตา มาสอนใจก็จะแยกกันแบบสงบแยกกันแบบสบายไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน แยกแบบไปแบบไม่ต้องกลับมาร้องห่มร้องไห้

ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถ้ารู้ว่าทุกอย่างเป็น สัพเพ ธัมมา อนัตตา ต่อไปก็จะไม่กลับมาอยากจะได้อะไร เพราะรู้ว่าไม่ได้เป็นของเรา ได้มาแล้วก็ต้องหมดไปอยู่ดี

อันนี้คือเรื่องของการสร้างอุเบกขาขึ้นมา โดยใช้กรรมฐาน ๔๐ ชนิด ควรจะไปศึกษาหาดูเอา ว่าวิธีไหนที่จะเป็นวิธีที่จะเหมาะกับเรา การปฏิบัติมันก็อาจจะมีการเปลี่ยนบ้างก็ได้ เช่นบางเวลาเราก็จะเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายเราก็ได้ เช่นคอยจดจ่ออยู่กับการทำงานของร่างกาย ไม่ว่ากำลังจะทำอะไร กำลังเดินกำลังยืน กำลังนอนกำลังนั่ง หรือกำลังรับประทานอาหาร กำลังอาบน้ำอาบท่า แต่งเนื้อแต่งตัว ก็ให้ใจเฝ้าผูกติดอยู่กับการทำงานของร่างกาย อย่าปล่อยให้ใจไปอยู่ที่อื่น เช่นบางทีเราทำอะไรอยู่ แต่ใจเราไปถึงกรุงเทพฯแล้ว แต่ร่างกายเรายังอยู่ที่นี่อยู่ บางทีนี่กำลังนั่งฟังเทศน์อยู่นี่ บางทีใจไปแล้วเดี๋ยวออกจากที่นี่จะไปไหนต่อ จะไปหม่ำที่ไหนกันดีต่อ คิดไปแล้ว อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติแล้ว ถ้ามีสติก็ต้องอยู่กับปัจจุบัน ตอนนี้กำลังฟังเทศน์ฟังธรรมก็ให้อยู่กับการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็จะได้รับประโยชน์จากการฟังธรรม เพราะจะได้รู้รับเรื่องราวต่างๆที่เข้ามาในหู ถ้าใจมัวไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เรื่องที่ได้ยิน ธรรมที่ได้แสดงที่เข้ามาในหูมันจะเข้ามาในใจไม่ได้ เพราะมันมีเรื่องอื่นคอยดันเอาไว้ คอยกันไม่ให้เข้ามา มันก็เลยต้องเข้าหูซ้ายแล้วก็ออกหูขวาไป ฟังมาตั้งนานก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ฟังไม่รู้เรื่องแล้วก็มาบ่นว่าคนเทศน์นี้เทศน์อะไรไม่รู้ ฟังไม่รู้เรื่องเลย เพราะว่าตัวเองไม่ตั้งใจฟังตัวเองมัวแต่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่มีสติ

ดังนั้นเราต้องเข้าใจหลักของการเจริญสติ **เป้าหมายของการเจริญสติก็คือดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้คิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ เพื่อที่เวลานั่งสมาธิ ใจจะได้เข้าสู่ความสงบได้ เพราะจุดที่ใจจะสงบได้นี้ต้องเป็นปัจจุบันเท่านั้น** ถ้าใจอยู่ในอดีตก็เข้าสู่ความสงบไม่ได้ อยู่ในอนาคตก็เข้าไม่ได้ อยู่ที่นู้นก็เข้าไม่ได้ ต้องอยู่ที่นี่ อยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ก็คือปัจจุบัน อยู่ตรงนี้ สิ่งที่จะดึงใจให้เราอยู่ตรงนี้ ก็คือสตินี่เอง ไม่ว่าจะเป็น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ อานาปานสติ นี่คือกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะเป็นสิ่งที่จะดึงใจให้เข้ามาสู่ปัจจุบัน และเข้าสู่อุเบกขาได้ตามลำดับต่อไป นี่คืองานที่เราจำเป็นจะต้องทำ เป็นงานที่ค่อนข้างจะช้า เพราะว่ากว่าจะได้ผลนี้ มันเหมือนกับการปลูกต้นไม้

ปลูกต้นไม้วันนี้เราก็ต้องหมั่นรดน้ำอยู่เรื่อยๆ โดยเฉพาะในช่วงที่ไม่มีฝนเราต้องรดน้ำทุกวัน ถ้าเราอยากจะเห็นการเจริญเติบโตของต้นไม้ บางแห่งนี้เขาให้รดทั้งวันเลย เขามีระบบน้ำหยด มีน้ำหยดหล่อเลี้ยงทั้งวัน ต้นไม้ก็เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สตินี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราเจริญสติเฉพาะเป็นช่วง เหมือนกับรดน้ำต้นไม้มันก็จะช้า ถ้าเราเอาแบบน้ำหยด คือเจริญอยู่อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับนี้ มีการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้แหละจะทำให้เกิดผลขึ้นได้เร็ว นั่งสมาธิ ๕ นาที ๑๐ นาทีก็จะสงบได้จะรวมได้ ถ้าทำสติแบบขาดๆเกินๆ เผลอบ้าง เผลอเสียส่วนใหญ่ นานๆถึงจะนึกถึงพุทโธทีนานๆถึงจะมาเฝ้าจดจ่อดูร่างกายที เวลานั่งสมาธิ นั่งไปครึ่งชั่วโมงก็ไม่สงบ พอนั่งได้ครึ่งชั่วโมงก็ปวดเมื่อยตรงนั้นปวดเมื่อยตรงนี้ ก็ยอมแพ้ นั่งต่อไปไม่ได้ นี่ก็เพราะว่าสติไม่ต่อเนื่อง

ดังนั้นเราจึงต้องพยายามเจริญสติให้มันต่อเนื่อง ทุกเวลานาที อย่าให้ใจไปคิดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆที่ไม่จำเป็น การที่เราจะมาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่องนี้ เราก็ต้องไม่มีภารกิจการงานอย่างอื่น เป็นแบบนักบวชอย่างนี้ ไม่มีงานธุรกิจต่างๆที่จะต้องไปคิดไปวุ่นวายด้วย ไม่ต้องไปใช้สังขารความคิดปรุงแต่งกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าเรายังทำงานทำการทำมาหากิน ทำธุรกิจอะไรต่างๆอยู่นี้ อย่าไปหวังในเรื่องการเจริญสติเลย มันเจริญไม่ได้เพราะมันต้องใช้สังขารความคิดปรุงแต่งไปทั้งวัน ตื่นขึ้นมานี้ก็เริ่มคิดแล้วว่าวันนี้จะไปทำอะไร ไปพบกับใคร มีเรื่องอะไรที่จะต้องทำ มันคิดตลอดเวลาในขณะที่กำลังเตรียมตัวเข้าห้องน้ำ ล้างหน้าแปรงฟันก็คิดไปเรื่อยๆ นี่เป็นเรื่องของคนไม่มีสติ มีก็เล็กน้อย มีพอที่จะทำให้ไม่ถึงกับเป็นเหมือนคนบ้าเท่านั้นเอง คือมีสติพอที่จะดูแลรักษาร่างกายเช่นอาบน้ำอาบท่า แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร แต่ไม่มีสติที่จะดึงใจให้อยู่กับปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง เพราะใจมันไปกับเรื่องราวต่างๆ ไปกับธุรกิจการงานต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่ได้ออกจากบ้านเลย ดังนั้นถ้าเราอยากจะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง เราก็ต้องเลิกทำงาน การจะเลิกทำงานได้ เราก็ต้องอยู่แบบมักน้อยสันโดษ คือขอให้พอมีพอกินก็พอ ถ้าอย่างนี้เราก็จะเลิกทำงานได้ ถ้าเราทำงานแล้วเราเก็บเงินไว้ได้ก้อนหนึ่ง ที่เราคิดว่าพอที่จะอยู่ได้ไประยะเวลาหนึ่ง เราก็ออกจากงานไป เพื่อที่เราจะได้มาเจริญสติ ถ้าเราเจริญสติได้จนเราได้อุเบกขาแล้ว พอเงินหมดก็ไม่เป็นไรแล้ว เพราะทีนี้

เราไปอาศัยวัดกินได้แล้ว ตอนนี้เรายังไปไม่ได้เพราะเรายังไม่มีอุเบกขาพอ เรายังจู้จี้จุกจิกอยู่กับเรื่องอาหาร เรื่องสภาพการอยู่ของเรา เรายังไม่ยอมไปเป็นคนล้างถ้วยล้างชาม ยังไม่ยอมไปเป็นแจ๋วกัน ถ้าไปอยู่วัดนี้ ต้องยอมเป็นแจ๋วแล้วอยู่ได้ กินตามมีตามเกิด กินข้าวก้นบาตรก็ได้ มีอะไรเหลือก็กินมัน ถ้ามีอุเบกขาแล้วก็ไปอยู่วัดได้ อยู่แบบนักบวชได้ ตอนนั้นเราจะได้เจริญสติต่อเจริญปัญญาต่อ บำเพ็ญต่อเพื่อที่จะถอดถอนกิเลสตัณหาอุปาทานต่างๆ ที่ยังมีหลงเหลืออยู่ภายในใจของเรา ให้หมดไปได้

ดังนั้นถ้าเราอยากจะมีเวลาเจริญสติอย่างเต็มที่ ตอนนี้เราควรจะวางแผนหาเงินสักก้อนหนึ่ง เพื่อที่เราจะได้เอาไว้ใช้สำหรับค่าใช้จ่ายของปัจจัย ๔ พอเราคิดว่าพอ มีใช้ได้ระยะหนึ่งสองสามปีนี้ก็เหลือเฟือแล้ว พระพุทธเจ้าบอกไม่เกิน ๗ ปีเท่านั้นเองก็บรรลุได้แล้ว ถ้าขยันต่อเนื่อง ๗ วันก็ได้ ฉะนั้นไม่ต้องไปกังวลสะสมเรื่องเงินทองไว้มากจนเกินไปหรอก แล้วถ้าเราใช้ประหยัดๆ กินวันละมื้อนี่มันสักกี่ตังค์กัน เสื้อผ้าก็แค่ ๓ ชุดก็พอ ชุดหนึ่งเปลี่ยน ชุดหนึ่งไว้ซัก อีกชุดหนึ่งไว้สำรอง เผื่อชุดที่ซักมันไม่แห้ง มันก็จะได้มีชุดอีกชุดมาเปลี่ยน ๓ ชุดนี้ก็พอแล้วสำหรับเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยก็ไปหาที่ไม่มีใครมาวุ่นวาย อยู่คนเดียวไปเช่าห้องพักก็ได้ หอพักก็ได้ หรือไปอยู่วัดที่ไหนได้ก็ไป ไปขอวัดอยู่ก็ได้ แล้วก็ไปเจริญสติ ถ้าเราไม่มีการงานที่จะต้องคิดจะต้องทำนี้ เราก็จะสามารถควบคุมบังคับความคิดของเรา ให้อยู่กับสติได้ ให้อยู่กับพุทโธได้ ให้อยู่กับร่างกายได้ พอมีสติอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมานั่งสมาธิก็สงบง่าย ๕ นาที ๑๐ นาทีใจก็นิ่งแล้ว พอใจนิ่งใจสงบก็มีอุเบกขามีความสุข มีความอิ่ม ไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ ออกมาก็สู้กับความอยากได้ พอหมดกำลังก็กลับเข้าไปเติมกำลังใหม่ เราไม่ใช่ทำสมาธิหนเดียวแล้วไม่ทำเลย ทำสมาธิแล้วก็ออกมาใช้ปัญญาต่อสู้กับตัณหาความอยาก พอกำลังหมดสู้ตัณหาไม่ได้ ชักอยากจะไปนู้นมานี่ อยากจะดูนั่นดูนี่ ก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ พอจิตสงบก็ไม่อยากจะไปไหนอีก พออยากก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ถ้าใช้ปัญญาสอนใจไม่ให้อยากไม่ได้ก็ใช้สมาธิ เพราะหมดกำลัง **ปัญญานี้คอยเตือนว่าอย่าทำตามความอยาก เพราะทำแล้วมันจะไม่จบ มันจะมีเรื่องอื่นมาให้อยากต่ออยู่เรื่อยๆ ถ้าอยากจะจบต้องฝืนความอยากในทุกรูปแบบ อย่าทำตามความอยาก ถ้าสู้ไม่ไหวก็กลับเข้าไปในสมาธิก่อน** แสดงว่ากำลังหมด อุเบกขาหมด พอได้อุเบกขากลับมาแล้วก็ใช้ปัญญาสอนใจไปเรื่อยๆต่อไป

พิจารณาถึงความทุกข์ที่จะตามมา จากการไปทำตามความอยากต่างๆ ต่อไปมันก็จะเลิกความอยากได้ มันก็จะถอดถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆได้ **ตอนต้นก็ถอดถอนของภายนอกร่างกายไปก่อน** ก็คือถอดถอนลาภยศสรรเสริญ ถอดถอนความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย **แล้วก็มาถอดถอนขันธ์ ๕** ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่น ใน **รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็มาถอดถอนความยึดมั่นในความสวยงามของร่างกาย เพื่อจะได้ถอดถอนกามารมณ์**ให้ออกไปจากร่างกายจากใจ แล้ว**พอหมดเรื่องของร่างกาย ก็เข้าไปถอดถอนอัตตาตัวตนที่ยังฝังลึกอยู่ในจิตอีกทีหนึ่ง ถอดถอนอวิชชาความหลง**ที่สร้างความรู้สึก**ว่า มีตัวมีตนอยู่ในจิตนี้ออกไปให้หมด** นี่คือการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือสัพเพ ธัมมา อนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเรานอกจากใจดวงเดียว ใจที่เป็นใหญ่ ใจที่เป็นประธาน ใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา รักษาตัวนี้ไว้ตัวเดียว วิธีที่จะรักษาตัวนี้ไว้ก็คือต้องปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าไม่ปล่อยแล้วใจตัวนี้ก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที เวลาที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เราไปยึดไปติดไปอยาก

นี่คือเนื้อหาสาระของธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ๒ ข้อ ที่ได้ยกขึ้นมาแสดง คือใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นตัวเราเป็นของเรา ที่เราจะต้องดูแลรักษา และสัพเพ ธัมมา อนัตตา คือของทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากใจนี้ ไม่ใช่เป็นของเรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา อย่าไปดูแลรักษา อย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปอยากให้เขาอยู่กับเราไปตลอด เพราะมันเป็นไปไม่ได้ มันมีแต่จะสร้างความทุกข์ให้กับเราไปตลอด ตายไปแล้วก็กลับมาหามันใหม่กลับมายึดมันใหม่ นี่เรากลับมาหาของที่เป็น สัพเพ ธัมมา อนัตตานี้ มาไม่รู้กี่ล้านรอบแล้ว รอบนี้หมดไป เดี๋ยวก็กลับมาหาใหม่ กลับมาเกิดใหม่ กลับมายึดมาติดใหม่ แล้วก็กลับมาทุกข์มาเศร้าโศกเสียใจร้องห่มร้องไห้ใหม่ แล้วก็แยกกันไปแล้วก็กลับมาใหม่อย่างนี้ อยู่เรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าเราจะสามารถปล่อยวางทุกอย่างได้ สัพเพ ธัมมา อนัตตา ปล่อยวางสัพเพ ธัมมา อนัตตาได้ รักษาใจตัวเดียวนี้ไว้ให้ได้ ด้วยการเจริญสติด้วยการเจริญอุเบกขา เจริญสมาธิเพื่อให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา แล้วก็เจริญปัญญา เอาปัญญามาคอยเตือนสอนใจว่าอย่าไปอยาก เพราะความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เป็นตัวที่มาทำลายใจ ทำให้ใจของเราไม่มีความสุข ทำให้ใจเราหิวเราอยาก ทั้งๆที่ใจเราไม่ต้องกินอะไรไม่ต้องมีอะไร แต่ความอยากมันจะทำให้รู้สึกว่าเราขาดอะไร เรา

ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เวลาได้มาแล้วมันก็ไม่ได้ทำให้ใจอิ่มแต่อย่างใด สิ่งที่จะทำให้ใจอิ่มก็คือสติ สตินี้จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบเข้าสู่สมาธิเข้าสู่อุเบกขา พอได้อุเบกขาแล้วก็จะได้ความอิ่มความพอ ดังนั้นหน้าที่ของพวกเรา ก็คือต้องเจริญสติให้มาก นั่งสมาธิให้มาก ทำจิตให้รวมให้ได้ภายใน ๕ นาที ๑๐ นาที ถ้ารวมได้แล้วทีนี้ก็จะมีเครื่องมือ มียาชามียาสลบที่จะช่วยในการถอดถอนสิ่งต่างๆที่เรารัก สิ่งต่างๆที่เราหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเราได้ ถ้าเราไม่มีอุเบกขานี้ เราจะไม่กล้าถอดถอน ไม่กล้าละ ไม่กล้าปล่อยสิ่งต่างๆ

ถาม คือภรรยาโยมเสียไปเมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา แล้วก็ก่อนเสียก็รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ อยู่ประมาณ ๒๙ วัน เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว วันที่จากไปนี่ ทั้งตัวภรรยาเองและตัวผมเอง ก็ไม่ทราบว่ามันถึงวาระสุดท้าย เพราะฟังจากคุณหมอก็คุยกันเหมือนกับว่าวันพรุ่งนี้จะกลับบ้านได้แล้ว แต่ครั้งนี้เราไม่รักษาแล้วเพราะรู้สึกว่าสารเคมีมันเยอะ สิ่งที่เจอวันนั้นก็คือว่า เช้าวันเสาร์หลังจากคุยกับหมอว่าวันอาทิตย์จะกลับ พอประมาณสักบ่าย ๒ อยู่ๆก็เหมือนกับนิ่งและสงบไป ทำให้ผมรู้สึกว่ามันเร็วจนเราทำใจไม่ได้นี่หนึ่ง และสองเราไม่รู้ว่า เจ้าตัวรู้ตัวไหมว่ามันคือวาระสุดท้าย การปล่อยวางอะไรต่างๆนี้ตามที่เขาร่ำเรียนมานี้ เขาได้เอามาใช้มากน้อยแค่ไหน และสุดท้ายก็อยากจะทราบว่าดวงจิตเขาไปสู่ตรงไหนอย่างไร

ตอบ คือถ้าเขาฝึกฝนมา เขาก็จะรู้อยู่ตลอดเวลา ว่าร่างกายนี้จะอยู่ใกล้หรือไกลอย่างไร เขาก็จะพร้อมที่จะปล่อยร่างกายได้ตลอดเวลา อันนี้ก็อยู่ที่การฝึกฝนอบรมใจของเขา ว่าเขาได้ฝึกฝนอบรมมาอย่างต่อเนื่องหรือไม่ ถ้าเขาปล่อยร่างกายได้ ไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย ถ้าจิตเขาไปก็ต้องไปสู่อริยภูมิ ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเห็นว่าการยึดติดการอยากให้ร่างกายนี้อยู่ไป ไม่จากเราไป เป็นความทุกข์ เขาก็จะปล่อยความอยาก ถ้าเขาปล่อยความอยากนี้ เขาก็จะไม่ทุกข์กับการจากของร่างกายไป ถ้าตายแบบนี้ก็เรียกว่า ตายแบบพระอริยะ เป็นพระโสดาบันไป

ถาม ก่อนไป เขายังบอกกับผมว่า ต้องปล่อยวาง

ตอบ อย่างนั้นเขาก็เข้าใจ

ถาม ผมบอกว่าปล่อยวางซิดี เขาบอกว่าผมไม่เข้าใจหรอก ปล่อยวางของเขากับของผมมันไม่เหมือนกัน ผมก็งงๆ ไม่เหมือนกันอย่างไร ปล่อยวางซิดี เขาบอกผมไม่เข้าใจ เขาบอกสิ่งแรกที่ปล่อยวาง คือเขาต้องปล่อยวางจากตัวผมก่อน ก็เลยยิ่งงงใหญ่กับภาษาที่เขาสื่อให้เข้าใจความหมาย

ตอบ ก็คือเขาไม่ยึดติดในตัวคุณ และเขาก็ไม่ยึดติดในตัวของเขา เขาพร้อมที่จะให้ร่างกายของเขาจากไปได้ทุกเวลานาที เพราะเขาได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ร่างกายนี้มันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครมายับยั้งมาห้ามมันได้ ถ้าอยากแล้วก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากก็จะไม่ทุกข์ ก็จะตายอย่างสบาย ไม่ว่าจะก่อนตายหรือ กำลังตาย หรือหลังตาย ใจจะไม่รู้สึกเดือดร้อน เพราะใจเห็นด้วยปัญญา ว่าทำอะไรไม่ได้ นอกจากทำใจให้เป็นอุเบกขาปล่อยวางเท่านั้น ปล่อยวางที่แท้จริงต้องเป็นอุเบกขา คือต้องได้สมาธิ

ถาม เช้านั้น เขาให้พี่สาวสั่งข้าวเหนียวส้มตำอะไรมา เขาบอกพี่สาวว่าช่วยหน่อย เขาจะขอทำทานเป็นครั้งสุดท้ายในชีวิต พูดแบบนี้เลย ซื้อมาแล้วก็แจกพวกพยาบาล เขาบอกเขาอยากทำทาน

ตอบ ก็ดี

ถาม ฟังดูเหมือนกับเขาจะรู้

ตอบ ฟังดู เขาก็มีกำลังจิตดี มีปัญญา มีสติ มีสมาธิ

ถาม เขาบอกผมว่า เห็นที่อยู่ตรงประตูห้องไหม มีวิญญาณอยู่ ผมบอกผมไม่เห็น เขาบอกไม่เห็นเหรอ ผมไม่เห็น เขาก็พยักหน้า พอพี่สาวมาก็ให้ถ่ายรูปไว้ พี่เขาก็ถ่ายให้ เขายังไม่เชื่อเลย บอกไหนขอดูว่าถ่ายจริงไหม ก็เอามาดู พวกเราก็ไม่เห็นมีอะไร แต่เขาก็พยักหน้า เราก็เริ่มเอะใจว่าเขาเห็นอะไร แต่ก็ไม่กล้าไปซักไซ้อะไร

ตอบ คือใจของคนเรานี้ ถ้ามีพลังจิตก็จะสามารถเห็นสิ่งที่ละเอียดกว่าร่างกายได้ สิ่งที่ละเอียดก็คือ กายทิพย์ต่างๆ กายทิพย์เราก็ให้ชื่อต่างๆ ชื่อว่าวิญญาณบ้าง เทพบ้าง เปรตบ้าง อันนี้ก็แล้วแต่ ที่นี้การเห็นมันก็เห็นได้ ๒ ลักษณะ เห็นแบบเห็นจริงกับเห็นแบบเห็นปลอม เห็นปลอมก็คือ เป็นการวาดภาพของใจขึ้นมาเอง กับการเห็นจริง ที่นี้จะเห็นปลอมหรือเห็นจริงนี้ ก็แล้วแต่คนเห็น

ถาม เพราะฉะนั้นก็คือ ให้ปล่อยวางตามที่พระอาจารย์แนะนำ

ตอบ เขาไปแล้วก็ปล่อยเขาไป เรามีหน้าที่ ถ้าเราอยากจะสนับสนุนเขา เผื่อเขาอยู่ในฐานะที่ตกยากลำบาก เราก็ทำบุญอุทิศไปให้เขา เป็นสิ่งที่คนเป็นทำให้ได้กับคนตายได้ แต่ถ้าคนตายไปเขาไปแบบเศรษฐี เขาก็จะอนุโมทนา บุญที่เราอุทิศให้เขา แต่มันก็จะเป็นประโยชน์กับเรา เพราะว่าเราจะได้ทำบุญ ปกติเราอาจจะไม่ทำบุญ แต่พอเราคิดถึงเขา รักเขาเราห่วงเขา เราก็จะได้ทำบุญ ฉะนั้นประโยชน์ที่แท้จริงนั้นจะเป็นของเราเสียมากกว่า โดยอาศัยความรักความห่วงใยต่อคนที่เรารัก ที่เขาจากเราไปเป็นเหตุที่จะทำให้เราได้ทำบุญ

ถาม พระอาจารย์ครับ แล้วมีวิธีสัมผัสกับดวงวิญญาณไหมครับ

ตอบ ก็ต้องฝึกนั่งสมาธิ ถ้านั่งสมาธิแล้ว ใจก็จะมีพลังที่จะสามารถรับรู้ได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ทุกคนที่นั่งสมาธิ จะได้ความสามารถพิเศษอันนี้ บางคนก็ได้ บางคนก็ไม่ได้ แต่สิ่งที่เราจะได้มากกว่า ก็คือเราได้อุเบกขา ได้ความสงบ ที่มีคุณค่าต่อความรู้สึกของเรา เพราะจะทำให้ใจเราอิ่มเราสุขเราสบาย ส่วนเราจะเห็นดวงวิญญาณ เห็นเทวดา เห็นเปรตหรือไม่นี้ ก็ไม่สำคัญ แต่บางคนก็เห็นได้ บางคนก็ไม่เห็น เพราะความสามารถของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน แต่สิ่งที่เราได้กันทุกคน ก็คือความอิ่มใจสุขใจ ความสบายใจ ความปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดไม่ยินดียินร้ายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อันนี้จะได้จากการฝึกสมาธิ ส่วนการที่จะเห็นดวงวิญญาณเห็นกายทิพย์หรือไม่นี้ ก็อีกเรื่องหนึ่ง บางคนก็เห็นบางคนก็ไม่เห็นขอให้เราคิดว่าก็เป็นการมาพบกันชั่วคราว ก็แล้วกัน พวกเรานี้เหมือนกับคนที่มา

ขึ้นรถไฟกัน เรามาเจอกันที่สถานี ต่างคนก็ต่างรอรถของตน พอถึงเวลารถของตนออก เราก็ขึ้นรถของเราไป คนที่อยู่บนสถานี เดี๋ยวเขาก็รอขึ้นรถของเขาไป ดังนั้นถ้าเรามองอย่างนี้ เราก็จะได้ไม่รู้สึกอะไรมากนัก แต่ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นของเรา เขาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราอย่างนี้ เวลาเขาจากเราไปเราก็จะรู้สึกว่าเราสูญเสียอะไรไปมาก

ถาม พระอาจารย์ครับ เราจะทราบได้อย่างไรว่า คนๆนั้นหมดอายุขัยแล้ว

ตอบ หมายถึงว่า ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่เหรอ

ถาม หมายถึงว่าอย่างเช่น ภรรยาที่เสียไป เขาหมดอายุขัยแล้วหรือเปล่า

ตอบ อ้อ ร่างกายเขาหมด แต่ใจเขาไม่หมดไง ใจของทุกๆ คนไม่มีวันหมด เป็นของที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมด จึงกลับมาเวียนว่ายตายเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวเขาก็กลับมาเกิดใหม่ ถ้าเขาได้บรรลุเป็นขั้นโสดาบัน เขาก็จะกลับมาเกิดไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก เพราะเขาก็จะเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด แล้วเขาก็จะปฏิบัติเพื่อละความอยากต่างๆ ที่ทำให้เขาต้องกลับมาเกิดนี้ได้หมด แล้วเขาก็จะไม่กลับมาเกิด ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก แต่การไม่กลับมาเกิด ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาหายไปไหน เขาก็ยังมีอยู่ เหมือนกับเราไม่ได้ไปหาเพื่อนที่สโมสร ก็ไม่ได้หมายความว่าเราหายไปไหน เราก็อยู่บ้าน เราขี้เกียจไป เข้าใจไหม อยู่บ้านสบายกว่า

ถาม พระอาจารย์ครับ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรครับ ว่าการทำบุญแล้วเขาได้รับ หรือว่าได้อนุโมทนาบุญในส่วนที่ทำ ถึงไม่ถึงนะครับ

ตอบ ก็บางทีเรานอนหลับ เขาอาจจะเข้ามาในฝันเราก็ได้ ถ้าเราไม่มีพลังจิตที่จะรับรู้ผ่านทางสมาธิ เราก็ต้องรับรู้ผ่านทางเวลาที่เรานอนหลับฝันไป แต่การฝันมันก็ไม่แน่อีก อาจจะเป็นเราคิดไปเองก็ได้ หรือเขามาหาเราก็ได้ ถ้าเราอยากจะรู้ว่าเขามาหาเรา เราก็ต้องคุยกับเขาได้ ถามสารทุกข์สุกดิบได้ หรือให้เขาบอกอะไรบางสิ่ง

บางอย่างที่เราไม่รู้แต่เขารู้ แล้วเขาให้เราไปหาสิ่งนั้น ว่าเขาเก็บของชิ้นนี้ไว้ตรงนั้นตรงนี้ แล้วเราไปทำตามที่เขาบอก แล้วก็ได้เจอสิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่างนี้ก็จะเป็นการพิสูจน์ได้ว่าเขามาจริง ไม่ใช่เป็นความคิดของเราเอง

แต่จะมาไม่มา ก็อย่าไปกังวลเลย เพราะว่าให้เราคิดว่า เขาเป็นอดีตไปแล้ว เราต้องอยู่ในปัจจุบัน อดีตก็เป็นเหมือนความฝัน เมื่อคืนนี้เรานอนหลับฝันถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอเราตื่นขึ้นมามันก็หมดไปแล้ว เราก็ต้องอยู่ในปัจจุบัน ดำเนินชีวิตของเราต่อไป เราควรจะเอาการจากของเขา มาเป็นบทเรียนสอนเราดีกว่า ว่าต่อไปเราก็ต้องจากโลกนี้ไปเหมือนกัน แล้วเราจะจากแบบสบาย หรือจากแบบไม่สบาย ก็อยู่ที่ว่าเราปล่อยวางร่างกายของเรานี้ได้หรือเปล่า เรามองเห็นหรือเปล่าว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราไม่ได้เป็นร่างกายนี้ เราเป็นใจ เป็นดวงวิญญาณ ที่มาอาศัยร่างกายนี้อยู่ชั่วคราวเท่านั้น ถ้าเราสามารถแยกใจออกจากร่างกายได้ รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ใจ รู้ว่าใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราก็จะจากร่างกายไปอย่างสบาย เวลาอยู่เราก็อยู่อย่างสบายไม่เดือดร้อน ไม่วิตกกังวลว่ามันจะไปเมื่อไหร่ เพราะรู้ว่ามันต้องไปแน่ๆ และพร้อมที่จะให้มันไปเสมอ อันนี้แหละคือหน้าที่ของเราที่เราควรจะทำ ดีกว่าที่จะมานั่งคิดถึงเขา ว่าเขาไปถึงไหนแล้ว เขาเป็นอย่างไร มันไม่เป็นประโยชน์อะไรกับเรา

เราควรจะเอาการจากของเขาไปนี้ มาเป็นบทเรียนสอนใจว่าเราก็ต้องไปเหมือนเขา และถ้าเราอยากจะไปดีอยู่ดี ไปสบายอยู่สบาย เราก็ต้องไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายนี้ เราก็ต้องฝึกทำใจให้มีอุเบกขา ถ้าใจเรามีอุเบกขา เราก็จะปล่อยวางร่างกายนี้ได้ ตอนนี้เรารู้ว่าเราต้องปล่อย แต่เราปล่อยไม่ได้ เพราะเราไม่มีอุเบกขาไม่มีกำลัง ฉะนั้นเราต้องเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นมา ถ้ามีสมาธิแล้วเราก็จะได้อุเบกขา พอได้อุเบกขา เรามามองดูร่างกายว่าไม่เที่ยง เราก็จะรับได้ เรามองว่าร่างกายจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราก็จะรับได้ เราก็จะไม่วิตกกังวล อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะให้ความสำคัญ มากกว่ามาคิดถึงว่าตอนนี้เขาไปไหน เป็นอะไร อย่างไร ถ้าเขาเดือดร้อนแล้วเดี๋ยวเขาก็มาหาเราเอง เดี๋ยวนอนหลับเขาเข้ามาหาเราเอง ถ้า

เขาต้องการอะไร แต่เท่าที่ฟังดู เขาคงไม่มาแล้วล่ะ เขาสบายแล้ว ถ้าเขามาเขาอาจจะมาเตือนเราก็ได้ มาบอกพี่รีบปฏิบัตินะ เดี๋ยวพี่ก็ต้องตามหนูไปนะ อย่าประมาท

ถาม อันนี้เงียบไปเลยครับ

ตอบ ไม่เป็นไร เดี๋ยวถึงเวลาเขามาเอง

ถาม ท่านอาจารย์บอกว่า ในบางครั้งเวลาที่เขามาขอบุญ เวลาที่เราทำบุญเป็นบุญอุทิศนี้ มันเป็นความหิวทางใจของเขา แล้วถ้าเกิดว่าเราทำบุญนี้ สิ่งที่เขาได้คือเมตตาที่เราแผ่ไปให้ หรือว่าบุญที่เราทำแล้วมันเป็นเหมือนทำให้ กำลังที่เราส่งนั้นแรงขึ้น

ตอบ ก็เรียกว่าบุญนี้เป็นเหมือนอาหารทิพย์แล้วกัน พอเราส่งบุญนี้ไปให้เขา เขาก็จะได้ เพราะเขากินอาหารหยาบอย่างเราไม่ได้ อย่างที่เราไปกราบไหว้คนที่ป่าช้านี้ คนอยู่ในป่าช้าไม่ได้อะไร เพราะว่าเราเอาอาหารหยาบ คือพวกอาหารซึ่งคนตายกินไม่ได้ คนตายนี้กินได้แต่อาหารทิพย์ อาหารทิพย์ก็ต้องเป็นบุญ คือแทนที่จะเอาของที่เราไปเซ่นไปไหว้ศพนี้ เราควรจะเอาไปใส่บาตร แล้วเอากระดาษเขียนรายการมาปะที่หลุมศพยังจะดีกว่า จริงๆเขาจะได้บุญไง อย่างนี้เขาไม่ได้บุญหรอก เราได้เราได้กิน เราอยากจะกินอะไรเราก็ไปซื้อมาเซ่นเขา แล้วถึงเวลาเราก็เอาไปกินกัน อย่างนี้ใครจะได้อะไร ไม่มีใครได้อะไร บุญมันเกิดจากการเสียสละ เราจะได้ส่งความรู้สึกที่ดี ความอิ่มใจไปให้เขา เวลาทำบุญแล้วเรามีความอิ่มใจ เวลาเราอุทิศนี้เราก็อุทิศความอิ่มใจ ซึ่งเป็นอาหารทิพย์ให้กับเขา พอเขาเห็นเราอิ่มใจเขาก็จะอิ่มใจตามเราได้ เท่านั้นเอง เหมือนกับส่งเครื่องปรับอากาศไปให้เขาอย่างนี้ พอเปิดเครื่องปรับอากาศเขาก็เย็นสบาย ตอนนี้ใจเขาร้อนเขาหิว เพราะไม่มีบุญ พอได้บุญแล้วก็เย็นสบาย

ถาม ถ้าเกิดว่าเราไปทำบุญใส่บาตรแล้วเราอุทิศให้ หรือว่าเรานั่งภาวนาแล้วหลังจากนั้นเราแผ่เมตตาให้ เขาก็จะได้รับเหมือนกัน

ตอบ ได้เหมือนกัน เป็นบุญก็เหมือนกัน อาหารทิพย์

ถาม ที่พระอาจารย์บอกให้วางอุเบกขา แล้วถ้าอ่อนกำลังให้ทำสมาธิ สมาธินี้ต้องถึงขั้นไหน ต้องพิจารณาอย่างไรไหม เพื่อทำให้ใจเป็นอุเบกขาได้

ตอบ ก็อย่างที่บอกว่า ต้องใช้กรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง จะใช้พุทธานุสติก็พุทโธๆไป ใช้อานาปานสติก็ดูลมหายใจไป คือไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ แล้วใจก็จะรวม

ถาม ให้ใจมันนิ่ง

ตอบ นิ่งสงบได้ พอนิ่งสงบก็จะเป็นอุเบกขา แต่พอออกมาจากสมาธิมันก็จะอยู่ได้ไม่นาน เหมือนน้ำเย็นที่เราแช่ไว้ในตู้ พอเราเอาออกมาทิ้งไว้ข้างนอกสักระยะหนึ่ง ความเย็นมันก็จะหายไป เราก็ต้องเอากลับเข้าไปในตู้เย็นใหม่ เราก็ต้องกลับเข้าไปอยู่ในสมาธิอยู่เรื่อยๆ เวลาออกมา เราก็ใช้จิตที่เย็นนี้ เอาปัญญามาสอน เพราะเวลาจิตเย็นนี้จะเชื่อฟัง ไม่มีกิเลสมาคอยต่อต้าน บอกว่าอย่าไปอยากนะ อย่าไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะเชื่อ แต่พอความเย็นหายไป พอบอกให้อย่าไปอยาก มันเริ่มไม่เชื่อแล้ว เราก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่

ถาม พูดถึงข้ออุเบกขา ถ้าหากเราตั้งใจที่จะอดอาหาร แต่ว่าถ้ามันเกิดหิวนี่ เราวางอุเบกขา แต่ในขณะที่ร่างกายนี่หิวมาก จะเกิดโรคกระเพาะขึ้นมา อย่างนี้กินแต่น้ำนี้ จะเกิดจะทำอย่างไรครับ

ตอบ ไม่เป็นหรอก ครูบาอาจารย์พระปฏิบัติเขาอดกันมาเยอะแยะแล้ว ถ้าเป็นก็เป็นกันไปหมดแล้ว อย่างคุณนี่มีเสบียงพอสะสมไว้ ๑๐ วันนี่ สบาย

ถาม เวลาผมจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นล่วงหน้า ผมจะฝันเห็นโยมแม่มาตลอด

ตอบ ก็ดี จะได้ไม่ประมาท

ถาม แต่สิ่งที่ท่านมาบอกนี้ มันเกิดขึ้นแล้วครับ ผมควรจะทำอย่างไรดี

ตอบ ก็แก้ไปสิ มีปัญหาอะไรก็แก้ไป อย่าไปทำบาป อย่าไปสร้างปัญหาขึ้นมา พยายามหยุดความอยากแล้วมันก็จะไม่มีคดีความ คดีความมันก็เกิดจากความอยากของเรานี่แหละ ฉะนั้นพยายามตัดความอยาก แล้วพยายามรักษาศีลไว้ให้ได้ ปัญหาต่างๆมันก็จะไม่มี

ถาม อัปปนาสมาธิกับอุปจารสมาธิ สมาธิอันไหนเป็นการสูญเสียพลังจิต นั่งนิ่งสงบไม่รับรู้โลกภายนอก เป็นสมาธิแบบไหน ควรทำต่อไหม

ตอบ **อัปปนาสมาธิ** ก็เป็นความสงบที่ปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็ตั้งอยู่เป็นอุเบกขา สมาธิแบบนี้**เป็นสมาธิที่จะมีพลังต่อสู้กับกิเลสตัณหา** ส่วน**อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่ปรากฏเป็นนิมิตต่างๆ** อันนี้ก็เหมือนนั่งดูภาพยนตร์ เวลานั่งดูภาพยนตร์ก็**เหมือนไม่ได้พักผ่อน** ดูจบแล้วร่างกายก็อ่อนเพลีย จิตใจก็อ่อนเพลีย ไม่เหมือนกับเวลานอนหลับสนิทแล้วไม่ฝัน อัปปนานี่เหมือนกับพักผ่อนหลับนอนสนิทไม่ฝันอะไร พอตื่นมาก็จะสดชื่นเบิกบานมีกำลังวังชา แต่ถ้าไม่หลับนอนเปิดทีวีดูทั้งคืน ตอนเช้าตื่นขึ้นมา จะไปทำงานก็ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ครูบาอาจารย์ท่านถึงห้ามไม่ให้ไปยุ่งกับอุปจารสมาธิ ถ้าเราอยู่ในขั้นปฏิบัติเพื่อให้เข้าสู่วิปัสสนา เพราะมันจะทำให้เป็นอุปสรรค ไม่สามารถที่จะไปเจริญปัญญาวิปัสสนา ต่อสู้กับตัณหาความอยากต่างๆได้ ในเบื้องต้นถึงแม้จะเป็นจริตของเราที่จะออกรับรู้เรื่องราวต่างๆ เราก็ต้องเบรกมันไว้ก่อน เวลามันจะออกไปรับรู้ เราก็ดึงมันกลับเข้ามาหาอุเบกขาให้ได้ กลับมาหาสมาธิที่สงบที่ว่างให้ได้ ด้วยการใช้พุทโธดึงกลับมาก็ได้ ถ้ามันไม่มีพุทโธไม่มีลม แต่มีสติที่จะดึงให้กลับมาหาความว่างได้ ก็ใช้สติดึงกลับมา ดึงกลับเข้ามาหาสักแต่ว่ารู้ อย่าไปตามรู้ อย่าไปสนใจ เพราะถ้าไปตามรู้ไปสนใจแล้วมันก็จะเพลิน เพลินดูไปเหมือนกับดูภาพยนตร์ดูละคร พอออกจากสมาธิแบบนี้มา ก็จะเหมือนกับไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่มีอุเบกขาเลย พอจะมาพิจารณาปัญญาเพื่อตัดความอยากก็ตัดไม่ได้

ถาม เวลาพิจารณาอสุภะไปนานๆ มันเห็นความไม่เที่ยงแท้ เกิดดับ แต่บางทีก็เห็นเป็นของงามแล้วหลงไปกับสิ่งนั้น มีวิธีแก้ไหม

ตอบ ก็แสดงว่าไม่ได้พิจารณาอสุภะ ถ้าไปเห็นว่าเป็นของงาม มันก็เรียกว่าพิจารณาสุภะไปแล้ว ถ้าพิจารณาอสุภะมันก็ต้องมองเข้าไปภายใน ภายใต้ผิวหนัง ดูโครงกระดูกอย่างนี้ ดูอวัยวะต่างๆอย่างนี้ หรือดูของที่สกปรกที่เป็นปฏิกูล เช่น อุจจาระปัสสาวะ น้ำเลือดน้ำหนอง น้ำเหลืองอะไรต่างๆเหล่านี้ ให้เห็นของที่ไม่สวยไม่งาม ถึงจะเรียกว่าเจริญอสุภะ ถ้าไปพิจารณาแล้วเห็นว่าสวยว่างาม อันนี้ก็ไม่ใช่เป็นการเจริญอสุภะ เรียกว่าเป็นการเจริญสุภะไป สาเหตุที่เจริญไม่ได้ ก็เพราะว่าใจไม่มีอุเบกขานี้เอง ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถควบคุมตัณหาความอยาก ที่อยากจะคิดไปในทางสวยๆงามๆ แต่ถ้าใจมีอุเบกขาแล้ว เราก็สั่งให้มันพิจารณาอสุภะได้ นี่ถึงบอกว่า**สมาธิเป็นฐานของปัญญา** เวลาไม่มีสมาธิแล้วกิเลสมันจะมีพลังมีกำลังมาก มันก็จะชอบไปคิดตามความอยากของมัน มันก็จะชอบคิดถึงของสวยๆงามๆต่างๆ มันก็เลยไม่สามารถพิจารณาของไม่สวยไม่งามได้ ดังนั้นถ้าเรายังพิจารณาอสุภะไม่ได้ พิจารณาทีไรเป็นสุภะทุกที ก็ต้องกลับมาเจริญสติก่อน พุทโธๆไปก่อน ควบคุมความคิดอย่าให้มันคิดปรุงแต่ง แล้วก็ไปนั่งสมาธิจนกว่ามันจะรวมเป็นอัปปนาได้ พอรวมเป็นอัปปนาแล้วทีนี้ออกมาจากอัปปนานี้เราก็จะสามารถพิจารณาอสุภะได้ ถ้าพิจารณาแล้วหมดกำลัง เราก็กลับไปเข้าไปในสมาธิใหม่ อันนี้แหละคือวิธีที่ถูกต้อง อย่าไปข้ามขั้นสมาธิ ชอบข้ามขั้นกัน คือบางคนอาจจะข้ามได้ แบบว่าถ้ามีปัญญากำลังพอที่จะพิจารณาอสุภะได้ แล้วก็ทำให้ใจสงบอย่างนี้ ก็เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ แต่ถ้าพิจารณาอสุภะแล้วกลายเป็นสุภะไปนี้ ก็แสดงว่ามันไม่ใช่แล้ว ทำไม่ได้ ใช้ปัญญาอบรมสมาธิไม่ได้ เมื่อเราใช้ปัญญาอบรมสมาธิไม่ได้เราก็ต้องใช้สติอบรมไป ใช้การบริกรรมพุทโธๆไปก่อน มี ๒ วิธีที่จะทำใจให้สงบ วิธีแรกก็เรียกว่าใช้สติ พุทธานุสติ ธัมมานุสติไป วิธีที่ ๒ ก็คือใช้ปัญญา ก็พิจารณาอสุภะไป ถ้าพิจารณาอสุภะได้ทำใจให้สงบได้ ก็เรียกว่าปัญญาอบรมสมาธิ ถ้าพิจารณาแล้วไม่สงบกลับฟุ้งซ่านขึ้นมาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เพราะแทนที่จะเห็นอสุภะกลับไปเห็นสุภะแทน ถ้าอย่างนี้ก็

แสดงว่าไม่ใช่ปัญญาอบรมสมาธิ ก็ต้องกลับมาเจริญสติ เพื่อให้ได้อุเบกขาก่อน แล้วถึงจะสามารถเจริญอสุภะได้

ถาม อยากทราบว่า ทำไมเราสวดมนต์ภาวนา ทางธรรมยุติต้องสวดแล้วแปลด้วย

ตอบ อันนี้ก็แล้วแต่วัด จะสวดแปลก็ได้ ไม่สวดแปลก็ได้แล้วแต่

ถาม ขอความเมตตาอธิบาย มรรคหยาบฆ่ามรรคละเอียด

ตอบ มรรคก็มีเป็นขั้นๆ ทาน ศีล ภาวนา ทานก็ถือว่าเป็นมรรคขั้นต้น เป็นมรรคขั้นหยาบ ภาวนานี้ก็เป็นมรรคขั้นสูง ทานกับภาวนานี้มันจะขัดกัน คือถ้าเราเข้าสู่มรรคขั้นสูงเข้าสู่การภาวนาแล้ว แล้วเราไปทำทานอย่างนี้ มันก็เป็นการเอามรรคขั้นหยาบมาทำลายมรรคขั้นละเอียด ถ้าเราเข้าสู่ขั้นภาวนาแล้วเราก็ไม่ต้องทำทาน ถ้าจะทำก็ต้องทำแบบไม่มาทำลายการภาวนา เช่นเราทำได้ สมัยนี้ เราเปิดเครื่องโทรศัพท์มือถือนี้ก็โอนเงินได้แล้ว อยากจะทำเท่าไหร่ก็ทำได้ แต่ไม่ต้องให้ออกไปข้างนอก ไปพบกับรูปเสียงกลิ่นรส ไปวุ่นวายกับเรื่องนู้นเรื่องนี้ อย่างนี้ก็เป็นการทำทาน เป็นมรรคที่หยาบมาทำลายมรรคที่ละเอียด เหมือนกับช่างไม้ที่เขาใช้กบกับใช้กระดาษทราย ถ้าอยู่ถึงขั้นกระดาษทรายแล้ว ก็อย่าเอากบไปไส ไม้มันก็จะเสียมันก็จะหยาบ ถ้าลงกระดาษทรายแล้วก็ถือว่าใกล้จะจบแล้วงาน แต่ไม่ได้ห้ามทำทาน เพียงแต่ต้องรู้จักทำเท่านั้นเอง ทำโดยที่ไม่มาทำลาย คือทำแบบให้คนอื่นไปทำก็ได้ เช่นเราฝากเงินเขาไปแค่นี้ก็จบแล้ว เราก็ภาวนาต่อได้ ไม่ใช่เราออกจากที่ภาวนาแล้วก็ไปกับเขา ไปงานผ้าป่างานกฐินอะไร ถ้าอย่างนี้เรียกว่ามรรคหยาบทำลายมรรคละเอียด

ถาม พิจารณาขันธ์ ๕ เราจะเริ่มจากตรงไหนที่ง่ายและเข้าใจในระดับหนึ่งนอกเหนือจากแยกธาตุ

ตอบ ก็พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายไปเรื่อยๆ พิจารณาร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันธรรมดา แค่นี้แหละ

เพียงแต่ว่า**ต้องพิจารณาจนไม่ลืม** คือ**ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่อง** อย่างพระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตาย**ทุกลมหายใจเข้าออก** จนกระทั่งมันเป็นส่วนหนึ่งในความรู้สึกนึกคิดของเรา ทุกครั้งที่เราจะทำอะไร จะต้องคิดว่าเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายนะ พอเราคิดอย่างนี้แล้วมันก็จะเบรกความอยากของเราได้ ว่าจะทำไปถึงไหนกันจะรวยไปถึงไหนกัน พอคิดถึงความแก่ความเจ็บความตายได้ มันก็จะเบรกได้ แต่ถ้าเราไม่คิดถึงมันอย่างนี้ เวลามีอะไรยื่นเข้ามาเสนอมาให้เราทำ จะได้เงินได้ทองมันก็เลยกระโดดรับเลย มันจะไม่ไปคิดว่าทำไปทำไม แต่ถ้ามันมีความรู้สึกว่าเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายอยู่ตลอดเวลานี้ อะไรจะยื่นเสนอมานี้ จะยากที่จะหลอกเราได้ นี่คือขั้นต้นพยายามระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากของที่เรารักที่เราชอบต้องเกิดขึ้นเสมออันนี้เป็นเบื้องต้น ถ้าเราพิจารณานี้ได้แล้ว **ขั้นต่อไปเราก็มาแยกอวัยวะออก ๓๒ ส่วน** ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นการประกอบขึ้นของอวัยวะทั้ง ๓๒ ส่วนนี้ หามีตัวมีตนไม่ อันนี้ก็เรียกว่าแยกอวัยวะ **เพื่อจะได้ทำลายความรู้สึก ว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา** และ**ขั้นต่อไปก็ให้มันสลายกลายเป็นธาตุไป**

เวลาร่างกายตายไปธาตุทั้ง ๔ มันก็จะแยกทางกัน ธาตุไฟก็จะออกไป คนตายไปจับดูร่างกายไม่เหมือนกับคนเป็น ร่างกายคนเป็นจะอุ่น แต่ร่างกายคนตายนี้จะเย็น นี่ก็แสดงว่าธาตุไฟไปแล้ว กลิ่นก็ระเหยออกมา นี่ก็ธาตุลมระเหยออกมา น้ำก็ไหลออกมา ถ้าทิ้งไว้นานๆเข้า ต่อไปมันก็แห้งกรอบ กลายเป็นดินไป นี่คือการพิจารณาแยกธาตุ **ให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ** แล้วก็ให้เห็นอสุภะด้วย อสุภะก็คือ**เวลาเราแยกอาการ ๓๒ นี้ เราก็ทำได้ทั้ง ๒ อย่าง ดูว่ามันไม่สวยไม่งาม และก็ดูว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน** หรือจะดูตอนที่คนตายไปก็ได้ เวลาตายแล้วสวยงามไหม เวลาตายแล้วเราจะอยากจะไปนอนกับเขาไหม คนที่เป็นแฟนเราๆนอนกับเขาได้ทุกคืน พอวันนี้เขาตายนี้ขอเก็บศพไว้สัก ๓ วันไหม หรือไม่เอารีบยกให้ป่าช้าให้สัปเหร่อเลย เมื่อก่อนรักหวงแทบเป็นแทบตาย พอไม่หายใจนี้ยกให้สัปเหร่อเลย เราต้องเห็นตอนนั้นก่อนที่เขาจะตาย เราจะได้ไม่มีกามารมณ์กับเขา พอเราไม่มีกามารมณ์แล้ว เขาจะไปอยู่กับใครเราก็ไม่ทุกข์ ที่เราทุกข์เพราะ

เรายังมีกามารมณ์อยู่ เรายังต้องการเขาอยู่ ต้องการเสพกามารมณ์กับเขา พอเขาไปนอนกับคนอื่นเราก็วุ่นวายใจขึ้นมาทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นซากศพนี้ เราก็จะรู้สึกเฉยๆ อยากจะไปนอนกับใครก็ไปเถอะ เราไม่อยากจะนอนกับเขาแล้ว แต่เรามองไม่เห็นว่าเป็นซากศพกัน เรายังมองเขาว่าเป็นร่างกายที่สวยงามที่น่ารัก นี่คือปัญหาของการไม่พิจารณาอสุภะ

ถาม ติดสุข ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น ต้องแก้ไขอย่างไรกับกิเลสตัวนี้ดี

ตอบ ก็ต้องถือศีล ๘ **ติดสุขก็คือ ติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าถือศีล ๘ มันก็จะมีข้อบังคับ ทำให้เราไม่สามารถที่จะไปหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายได้** เช่น ศีลข้อ ๓ ก็เป็นอพรหมจริยา คือไม่ร่วมหลับนอนกับใคร ข้อ ๖ ก็คือ ไม่รับประทานอาหารมากจนเกินไป ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารแบบเป็นการรับประทานยา ถึงเวลาก็รับประทานไป รับประทานพอประมาณ พอให้ร่างกายอยู่ได้ แล้วก็ละเว้นการหาความสุข จากพวกมหรสพจากเครื่องบันเทิงต่างๆ แล้วก็ละเว้นการนอนนานจนเกินไป นอนบนฟูกหนาๆเตียงใหญ่ๆ ตามปกติร่างกายนี้พัก ๔ – ๕ ชั่วโมงก็พอ แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆพอตื่นขึ้นมาก็ไม่อยากจะลุก ก็จะนอนต่ออีก ๔ – ๕ ชั่วโมง ก็จะเสียเวลาที่จะเอามาภาวนา นี่เรียกว่าติดสุข วิธีติดสุข พระพุทธเจ้าก็สอนว่าให้ถือศีล ๘ เรียกว่า**เนกขัมมบารมี** เนกขัมมะก็คือการออกจากความสุข ฉะนั้นคนที่อยากจะออกจากความสุข ก็ต้องหัดถือศีล ๘ กัน

ถาม แล้วอย่างจิตสงบ คือนั่งสมาธิแล้วมีความสุขกับสมาธิ แต่เวลาออกมาแล้ว นิดหนึ่งก็จะขี้วีนขี้โมโหอย่างนี้

ตอบ ก็เพราะว่าออกมาแล้วไม่ใช้ปัญญา หรือไม่ใช่สติรักษาใจต่อถ้าออกมาแล้วมีสติควบคุมใจ พุทโธๆต่อไป มันก็จะไม่เกิดอารมณ์ขึ้นมาง่าย หรือว่าถ้าใช้ปัญญาก็ยิ่งจะทำให้อารมณ์ต่างๆนี้ หมดไปได้อย่างถาวร คือถ้าเราไม่มีความอยากแล้วเรา

ก็จะไม่มีอารมณ์ เวลาเกิดอารมณ์เพราะว่าเราไม่ได้ดังใจอยาก เราอยากจะให้เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พูดอย่างนั้นพูดอย่างนี้ พอเขาไม่พูดอย่างนั้นพูดอย่างนี้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เราก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้าเรามา**สอนใจว่าต่อไปนี้เราต้องไม่มีความอยากกับใครทั้งนั้น ใครจะทำอย่างไรพูดอย่างไรก็เรื่องของเขา** ต่อไปเราก็จะมีอุเบกขาเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ ต้องสอนใจว่าเราไปสั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ คนอื่นจะพูดอะไรจะทำอะไร เหตุการณ์ต่างๆในบ้านในเมืองในโลกนี้จะเป็นอย่างไร จะขึ้นจะลงนี้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ ถ้าเราไปอยากให้เขาขึ้น แล้วเขาไม่ขึ้นเราก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ถ้าเรารู้ว่า**ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย** เราก็ทำใจเป็นอุเบกขาไว้รับเหตุการณ์

ถาม คือนั่งแล้วมันนิ่งมันมีความสุข แล้วพอออกมาเจอเสียงดังๆข้างนอก

ตอบ ถึงต้องใช้ปัญญาไง

ถาม คือมันโมโหมาก

ตอบ ก็ต้องใช้ปัญญาก็ต้องสอนว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราไปห้ามเขาไม่ได้ เราต้องอยู่กับเขาให้ได้ ถ้าอยู่ไม่ได้ก็ไปอยู่ที่สงบก็ได้ มีเยอะแยะ ที่วัดนี้ไง ตามป่าตามเขาทำไมไม่ไปเอง ใช่ไหม เมื่อมันหนวกหู อันไหนที่เราแก้ได้เราก็แก้ไป ที่พูดนี้หมายถึงสิ่งที่เราแก้ไม่ได้ ห้ามไม่ได้ แต่ที่ไหนที่เราแก้ได้ห้ามได้เราก็แก้ไป ที่ไหนมันวุ่นวายเราก็อย่าไปอยู่สิ เราก็ไปหาที่สงบอยู่กัน แต่การจะไปอยู่ก็ต้องตัดความอยาก เหตุผลที่เราอยู่กับความวุ่นวาย เพราะเรายังติดยังมีความอยากกับสิ่งต่างๆอยู่

ถาม หากเราต้องรับมือกับคุณแม่สามี ที่เรียกร้องความสนใจมากๆ เช่นเวลาเจอลูกก็ทำแบบป่วยมาก ซึม เวลาลูกไปทำงานก็แข็งแรงดีไม่ป่วย (แม่บ้านที่ดูแลบอกมา) ทำแบบนี้ทุกวันมานานหลายปี ทำให้เราคล้ายติดคุก จะไปไหนทีไกลๆไม่ได้ ทำให้เราก็เกิดความเบื่อหน่ายในการกระทำเช่นนี้ เราควรวางใจเราอย่างไร และควรวางใจกับแม่ลักษณะนี้อย่างไร

ตอบ ง่ายนิดเดียว ก็รักแม่เหมือนรักผัวก็แล้วกัน เรารักผัวแต่เกลียดแม่มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็รักสามีเหมือนกับรักแม่ เพราะแม่กับสามีก็เหมือนคนเดียวกันนะแหละใช่ไหม เวลาเราแต่งงานเราต้องคิดไว้ล่วงหน้าก่อนแล้ว ว่าเราไม่ได้แต่งงานกับสามีคนเดียว เราแต่งกับแม่กับพ่อกับพี่กับน้องกับทั้งครอบครัวด้วย เพราะเขาจะต้องมามีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา ถ้าเราไปรักเพียงแต่สามีแล้วเกลียดคนอื่นเราก็จะมีความทุกข์ แต่ถ้าเราคิดว่าเขาเป็นอวัยวะอันเดียวกัน เหมือนกับเราแต่งกับสามี เราก็รักทั้งหน้าทั้งตาทั้งแขนทั้งขาใช่ไหม เรารักทั้งตัว ฉันใดเวลาแต่งกับสามี เราก็ต้องรักทั้งครอบครัวของเขา แล้วเราก็จะมีความสุข

ถาม ขอถามเกี่ยวกับเรื่องพระรับประเคนของ ระหว่างผู้ชายพระสงฆ์ไม่ต้องใช้ผ้า ระหว่างผู้หญิงต้องใช้ผ้า

ตอบ คือท่านกลัวมันจะใกล้เกินไป บางทีมันจะแตะต้องกันได้ เวลาแตะต้องนี้กามารมณ์มันจะเกิดขึ้นเร็วกับพระ เพราะพระเป็นเหมือนคนไม่ได้กินน้ำ อยู่ในทะเลทราย พอได้แตะน้ำหยดเดียวมันก็จะเกิด

ถาม พอดีฟังมาก็เลยสงสัย

ตอบ เพียงป้องกันไม่ให้เกิดการสัมผัสกัน ไม่มีอะไร ที่ศรีลังกานี้เขาก็ไม่ได้ใช้ผ้า รับกับมือได้ แต่ทางเมืองไทยเรา รู้สึกว่าอยากจะป้องกันพระ ป้องกันพรหมจรรย์ของพระอีกชั้นหนึ่ง ก็เลยให้ใช้ผ้ารับของจากสุภาพสตรี เพื่อจะได้ตัดปัญหาเรื่องการที่จะแตะต้องตัวกันเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร

ถาม ฟังมา ๒ ที่ไม่เหมือนกัน ท่านก็บอกว่าไม่จำเป็นไม่ต้องใช้ผ้าก็ได้

ตอบ ก็ธรรมเนียมเขาทำมาอย่างนี้ เราก็ทำตามเขาไป เท่านั้นเอง ถ้าเราไปอยู่ศรีลังกาอย่างนี้เราก็ไม่ต้องใช้ผ้า เราก็ถวายกับมือได้เลย ก็แล้วแต่ พุทธศาสนาก็มีความแตกต่างกันบ้างตามสังคมที่เข้าไป บางสังคมเขาก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมาก บางสังคมเขาก็ให้ความสำคัญมาก อย่างของเรานี้เขาให้ความสำคัญมาก ในเมื่อเรา

เข้ามาในสังคมนี้เราก็ต้องปฏิบัติตาม ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้น แล้วเราก็จะได้ไม่มีปัญหากับใคร ถ้าโยมไม่ใช้ผ้าเดี๋ยวเราก็จะโดนเขาว่าอีกแหละ ใช่ไหม ยื่นให้กับมืออะไรอย่างนี้ เพราะจะมีคนเขาบอกไม่ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง

ถาม เมื่อกายกับจิตแยกตัวออกมาแล้ว จิตในจิตก็เห็นแล้ว แต่ที่สงสัยยังแก้ไม่ได้คือ เห็นกาย เงาของกายธรรมดาไม่มีเพศ กายด้านซ้าย กายด้านขวา ระหว่างหน้าอก เคลื่อนมารวมกันเป็นหนึ่ง ที่กลางหน้าอกหมายถึงอะไร

ตอบ ไม่รู้เหมือนกัน กายมันก็มีอันเดียว อันนี้มันก็อาจจะเป็นจินตนาการของจิตไป นั่งสมาธิแล้วก็มีอะไรแปลกๆโผล่ขึ้นมา ถึงบอกให้ระวังไง เวลาเห็นอะไร อย่าไป หลงกับมัน ให้พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ไปหมดก็แล้วกัน เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา เกิดแล้วก็ดับ มันผ่านไปแล้วก็จบ บอกว่ามันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็น อนัตตาเราก็ไปสั่งมันไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์กับมัน เราก็อย่าไปสงสัยอย่าไป อยากรู้ ถ้าอยากรู้แล้วมันก็ทุกข์ขึ้นมา ต้องโทรมาถาม

ถาม คือเมื่อเร็วๆนี้ นั่งรถผ่านไปวงเวียนซึ่งมีรูปคนๆหนึ่ง ใจก็บอกว่าอีกไม่นานเขา ต้องตายแน่ๆ และไม่นานจริงๆเขาก็ตาย ทีนี้โยมก็พิจารณาว่าไม่ว่าเขาไม่ว่าเรา สุดท้ายก็ต้องตายกันหมด คือประมาณว่าพิจารณาเป็นมรณานุสติ ทีนี้อยากให้ ท่านพระอาจารย์ช่วยต่อยอดตรงนี้ ให้มันก้าวต่อไปนะคะ

ตอบ ต่อตรงไหน ตายก็จบแล้วจะไปต่ออะไร

ถาม คือจะใช้ประโยชน์ตรงนี้ได้อย่างไร

ตอบ ให้มาระลึกอยู่ตลอดเวลา ว่าเราอาจจะตายได้ นี่เดี๋ยวออกจากนี่ไปเดินลื่นหกล้ม หัวฟาดถึงตายก็ได้ จะได้ไม่ประมาท จะได้มีสติ ระมัดระวัง จะได้ระงับความ โลภความอยากได้ เท่านั้นเอง ให้คิดอยู่เรื่อยๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระ อานนท์ ให้มีความตายนี้อยู่ในความสำนึกของเราตลอดเวลา เราจะได้ไม่ประมาท แล้วเราจะได้ไม่โลภไม่อยากได้อะไร เอาไปเจริญต่อ พอเห็นคนตายแล้วมาระลึก

อยู่เรื่อยๆ พอขยายความไปเรื่อยๆ อย่างสมัยที่เราเห็นศพครั้งแรกนี้ มันมาคิดเองเลยนะ ว่าต่อไปพ่อก็ต้องตาย แม่ก็ต้องตาย ปู่ย่าตายายก็ต้องตาย เราก็ต้องตาย คนนู้นคนนี้ตายหมดเลยมันคิดไปหมดเลย แล้วมันก็เตรียมตัวเตรียมใจรับกับเหตุการณ์นั้นได้ พอเขาตายก็ไม่รู้สึกตื่นเต้นตกใจ เพราะเห็นหนังตัวอย่างแล้ว แต่พวกเราส่วนใหญ่พอเห็นหนังตัวอย่างแล้วก็พยายามลืมมัน ไม่ยอมเอามาคิดต่อ มันก็เลยลืม พอไปเจอหนังจริงเข้าก็ตกใจ กลัวขึ้นมา

ถาม ไปฝึกปฏิบัติมาค่ะ ตอนแรกเขาก็ให้ใช้อานาปานสติ ก็ฝึกไปเรื่อยๆแล้วหลังจากนั้น หลังจากที่จิตมันก็สงบแล้วระดับหนึ่ง เขาก็ให้ดูแบบว่า คือพิจารณาตั้งแต่หัวจรดเท้า ตอนแรกก็ดูผิวหนังในบริเวณกว้างก่อน แล้วก็ในแต่ละบริเวณเขาก็ให้ดูว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นมันมีอะไรบ้าง แล้วก็ดูจนกว่ามันจะดับไป ถ้าเรามีอุเบกขาเพียงพอมันก็จะดับไปได้โดยที่เราไม่มีความทุกข์ แล้วก็คือดูไปเรื่อยๆอย่างนี้ แล้วหนูก็ปฏิบัติ แต่ตอนนี้ไม่ได้ปฏิบัติแล้วนะค่ะ ก็คืออย่างตอนนอนนี้ก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ พอตื่นเช้าขึ้นมา คือมันจะเป็นอัตโนมัติไปเลย อันนี้มันไม่ค่อยจะเข้ากับที่พระอาจารย์ว่า คือหนูหมายความว่า ท่านพระอาจารย์ให้ดู สมมุติว่าดูอวัยวะหรือว่าดูอสุภะ หรือว่าดูความไม่เที่ยงอะไรอย่างนี้ ก็คือมันมีส่วนที่สอดคล้อง แต่หนูรู้สึกว่า หนูไม่ทราบว่า...

ตอบ ที่เขาสอนนี่เขาให้ดูเวทนา ให้ดูความรู้สึกของร่างกาย แต่เวทนาที่เขาให้ดูนี้เป็นเวทนาแบบจิ๊บจ๊อยไม่มีสาระสำคัญตรงไหน **สิ่งที่เราต้องดู เวทนาที่สำคัญก็คือเวลามันปวด** เช่นเวลาปวดฟันปวดท้องอะไรอย่างนี้ **แล้วเราต้องพิจารณาปล่อยวางมันให้ได้** เช่นมันปวดเราสั่งให้มันหายปวดได้หรือเปล่า เมื่อมันไม่ยอมหายปวด ถ้าเราอยากให้มันหายปวดเราจะทุกข์มาก แต่ถ้าเรายอมรับว่ามันปวดเราทำให้มันหายไม่ได้ก็อยู่กับมันไป พอเราอยู่กับความปวดได้เราก็จะไม่มีความทุกข์ใจ อันนี้ต่างหากคือการดูทุกขเวทนา แต่เขาให้ดูแบบ ลมพัดมาหรืออะไรมาแตะตรงนี้ก็รู้สึกว่ามีความรู้สึก เกิดแล้วก็ดับไป อันนี้มันไม่ค่อยมีสาระประโยชน์เท่าไหร่

เพราะมันไม่กระเทือนใจเรา **ให้เราดูเวทนาที่มันสะเทือนใจเรา** เช่นโดนคนเขาตบหน้าอย่างนี้ แล้วดูซิว่าใจจะโกรธหรือเปล่า

ถาม ท่านพระอาจารย์หมายถึง ก็คือว่าปกติก็ให้ทำสมาธิ ให้จิตสงบ แล้วพอมีอะไรมากระทบ แล้วค่อยดูว่าเรามีอุเบกขาเพียงพอหรือเปล่า

ตอบ เอ้อ จะปล่อยวางเขาได้หรือเปล่า

ถาม แล้วก็อย่างเวลาพิจารณากายหรือว่าอะไรอย่างนี้ อันนี้ก็คือหลับตาก็ได้ลืมตาก็ได้ ทำอะไรอยู่ก็ได้ใช่ไหมคะ

ตอบ ได้ ได้ตลอดเวลา เราต้องการเห็นความจริงของร่างกายให้ครบถ้วนไง ตอนนี้เราเห็นเพียงด้านเดียว เราเห็นด้านนอก เห็นด้านที่สวยงาม แต่เรามองไม่เห็นด้านที่ไม่สวยงาม เราก็เลยเกิดความหลงรักร่างกายนี้ แต่พอเราเห็นด้านที่ไม่สวยงามเราก็จะไม่รักร่างกายนี้ เราก็จะเฉยๆกับร่างกายนี้ได้

ถาม คือมีครั้งหนึ่งนั่งสมาธิแล้วก็ออกมา แล้วทำกิจวัตรประจำวันอะไรอย่างนี้ ล้างหน้าอยู่หน้ากระจก แล้วทีนี้ก็มองเข้าไป ก็รู้สึกว่า มันหมายความว่า ไม่ทราบว่าคิดไปเองหรือเปล่าว่า ผิวพรรณเราก็ไม่ได้สวยไปนานๆ แล้วมันก็แบบเหมือนกับว่ามันมีภาพขึ้นมา

ตอบ นั่นแหละเราต้องคิดไป ต้องคิดไปเรื่อยๆ

ถาม มันถูกไหม

ตอบ ถูกแล้วต้องใช้ความคิด ถึงจะเห็นภาพต่อไป

ถาม ก็คือคิดไปเรื่อยๆ

ตอบ คิดไปเรื่อยๆ ว่ามันต้องเหี่ยวมันต้องย่น มันต้องกลายเป็นซากศพไป คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพราะนี่เป็นขั้นตอนของร่างกายที่มันจะต้องพัฒนาไป เพื่อที่ใจเราจะ

ได้ไม่ไปวิตกกังวลกับมัน เพราะเราห้ามมันไม่ได้ ใจเราจะได้ไม่ทุกข์ จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลาไปทำศัลยกรรมตกแต่งเสียเงินเสียทอง ทำแทบเป็นแทบตายก็ได้ไม่กี่ปี ก็เหี่ยวย่นเหมือนเดิมอีก สู้ปล่อยมันไปตามธรรมชาติดีกว่า เอาเงินไปทำบุญดีกว่า มีความสุขกว่า ปล่อยวางร่างกายไง ปล่อยความแก่ ปล่อยความเจ็บ ปล่อยความตาย นี่พิจารณา ๓ อย่างนี้จนเข้าใจว่ามันต้องเกิดขึ้น และไม่มีอะไรที่จะไปยับยั้งห้ามมันได้ ถ้าเราฝืน เราต่อสู้ เราก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้าเราไม่ต่อสู้เรายอมรับเราก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย เพราะใจเราไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย แต่ใจเรากลับวุ่นวายไปกับร่างกาย นี่คือการปฏิบัติเพื่อดึงใจเราออกจากร่างกาย ไม่ให้ไปยุ่งกับร่างกาย ให้ปล่อยร่างกายเขาเป็นไปตามเรื่องของเขา เข้าใจนะ

กัณฑ์ที่ ๔๗๖

ปัญญา ๓ ขั้น

๒๗ เมษายน ๒๕๔๗

วันนี้พวกเราก็ได้มาร่วมกันฟังเทศน์ฟังธรรมกันอีกครั้งหนึ่ง การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็นการเจริญปัญญา เจริญสัมมาทิฐิ เป็น**ปัญญาขั้นต้นคือขั้นที่ ๑ เรียกว่าสุตมยปัญญา คือความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า** ปัญญาขั้นที่หนึ่งนี้ยังไม่สามารถใช้ในการดับกิเลสตัณหา ดับความทุกข์ได้ แต่เป็นปัญญาที่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นก่อน เพราะถ้าเราไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่รู้เหตุและผลของความสุขของความทุกข์ ที่มีอยู่ภายในใจของเรา แต่ถ้าเราได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราก็จะได้ยินได้ฟังเรื่องของ**พระอริยสัจ ๔ ก็คือ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ทุกข์ก็คือความไม่สบายอกไม่สบายใจ** สมุทัยก็คือต้นเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สบายอกไม่สบายใจ นิโรธก็คือการดับของความไม่สบายอกไม่สบายใจ มรรคก็คือวิธีการที่จะทำให้ความไม่สบายอกไม่สบายใจนั้นดับไปหายไป พอเรารู้แล้วว่าความทุกข์ความไม่สบายใจของเราอยู่ที่ไหน อยู่ที่**ต้นเหตุก็คือสมุทัย คือความอยากทั้ง ๓ ประการ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ถ้าเราอยากจะให้ความทุกข์ความไม่สบายใจหายไปหมดไป เราก็ต้องละเหตุของความทุกข์ของความไม่สบายใจ ก็คือละตัณหาทั้ง ๓ นี้ และ**การที่จะละตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้** เราต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือ **เครื่องไม้เครื่องมือที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ก็คือมรรคที่มีองค์ ๘** ถ้าย่อลงมาก็ศีลสมาธิปัญญา สำหรับผู้ที่เป็นนักบวช หรือทานศีลภาวนา สำหรับผู้ที่ยังครองเรือนอยู่ นี่คือเครื่องมือที่จะใช้ในการละตัณหาความอยาก เพื่อจะได้ดับความทุกข์ความไม่สบายใจ การรู้เพียงเท่านี้ยังไม่มีกำลังพอ เพราะเราเพียงแต่รู้เหตุรู้ผล แต่เรายังไม่มีมรรค ก็คือเครื่องไม้เครื่องมือ ที่จะทำให้เราละตัณหาความอยากต่างๆได้ เครื่องมือที่จะช่วยให้เราละความอยากได้ก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันนี้เป็นเครื่องมือที่

เราจะต้องพัฒนาขึ้นมา ถ้าใจเรามีสัมมาสติมีสัมมาสมาธิ ใจของเราก็จะมีพลัง มีกำลังที่จะหยุดความอยากได้ ใจเราต้องมีอุเบกขา ถ้ามีอุเบกขาแล้วใจจะสู้กับความอยากได้

ดังนั้นขั้นต้นของปัญญาก็คือ**สุตมยปัญญา** อันนี้**ก็เหมือนกับที่เราเรียกว่าปริยัติ** ปริยัติก็คือการศึกษาการเล่าเรียน คำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เรารู้ว่า เราจะต้องทำอะไร เราต้องการความดับของความทุกข์ ของความไม่สบายใจ เราก็ต้องละตัณหาความอยากต่างๆ การที่เราจะละตัณหาความอยากได้ เราก็ต้องมีมรรค ก็คือต้องมีสัมมาสติสัมมาสมาธิ ก่อนที่จะมีสัมมาสติสัมมาสมาธิได้ เราก็ต้องมีศีลก็คือ สัมมากัมมันโตสัมมาวาจา และสัมมาอาชีโว สัมมากัมมันโตก็คือการกระทำที่ถูกต้อง สัมมาวาจาก็คือการพูดที่ถูกต้อง สัมมาอาชีโวก็คือการมีอาชีพที่ถูกต้อง สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา ก็อยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ข้อนี่เอง เช่นการไม่ฆ่า การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดประเวณี การไม่พูกปด การไม่เสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ นอกจากสุราแล้วก็มีการเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน การคบคนชั่วเป็นมิตร การมีความเกียจคร้าน การที่จะแก้ความเกียจคร้านได้ ก็ต้องมีสัมมาวายาโม ก็มีความเพียรชอบ ความเพียรที่ถูกต้อง มีความขยันหมั่นเพียรในการที่จะสร้างมรรคขึ้นมา ก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ พอเรามีสัมมาสติสัมมาสมาธิ เราก็จะสามารถที่จะใช้สัมมาทิฐิมาในการละความอยาก ดับความทุกข์ภายในใจได้ พอเราได้สุตมยปัญญามาแล้ว

ขั้นต่อไปเราก็ต้องมาเจริญ **จินตามยปัญญา คือนำเอาธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้ มาพิจารณาใคร่ครวญอยู่เนื่องๆ อยู่เรื่อยๆ ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับการทำการบ้าน** สุตมยปัญญาก็เหมือนการเรียนอยู่ในห้องเรียน ครูสอนอะไรบอกอะไรนักเรียนก็จดไว้แล้วพอกลับบ้านก็เอาไปทำการบ้านต่อ เอาไปพิจารณาใคร่ครวญ เพื่อที่จะได้ไม่หลงไม่ลืม ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง นี่คือ**ปัญญาขั้นที่ ๒** เป็นการทำการบ้าน ปัญญาขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ นี้ยังไม่ใช่เป็นปัญญาที่จะดับตัณหา ดับความทุกข์ภายในใจได้ แต่เป็นปัญญาที่จะเตรียมเพื่อให้เกิดปัญญาขั้นที่ ๓ ต่อไป

ปัญญา**ขั้นที่ ๓ ก็คือภาวนามยปัญญา** ขั้นที่ ๓ นี้แลที่จะ**เป็นปัญญาที่จะสามารถทำลายตัณหาต้นเหตุของความทุกข์ใจได้ หยุดความอยากได้** ละความอยากคือกามตัณหา

ภวตัณหา และวิภวตัณหาได้ ถ้าเปรียบเทียบปัญญาขั้นนี้ ก็**เหมือนกับปัญญาที่เราใช้ในห้องสอบ** เราเรียนหนังสืออยู่ในห้องเรียน แล้วเราก็ไปทำการบ้านเตรียมตัวเข้าห้องสอบ พอเราจดจำความรู้ต่างๆที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนเราได้ เวลาเข้าห้องสอบเราก็จะสามารถตอบคำถาม ตอบปัญหา ตอบข้อสอบได้ทุกข้อ เราก็จะสอบผ่าน แต่ปัญญาทางธรรมนี้ต่างกันกับปัญญาทางโลกก็คือว่า ข้อสอบนี้มันเป็นข้อสอบที่อยู่ในใจของเรา ส่วนปัญญาทางโลกนี้อยู่ในความจำของเรา เช่นเราเรียนวิชาอะไรต่างๆ เราเพียงจดจำวิชาเหล่านั้น เช่นวิชาประวัติศาสตร์ เราจำวันเวลาว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา พอเวลาเข้าห้องสอบถ้าเราจำได้ พอเขาถามว่าวันนี้เดือนนี้ปีนี้เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เราก็เขียนตอบไป เราจำได้ เราก็จะตอบคำถามได้ เราก็จะทำข้อสอบได้ **แต่ข้อสอบทางธรรมนี้ มันอยู่ที่ใจของเรา** อยู่ที่ความทุกข์ใจของเรา และอยู่ที่ความอยากของเรา ที่เป็นต้นเหตุของการทำให้เกิดความทุกข์ใจ อันนี้ต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือมาช่วยทำข้อสอบ คือความจำเพียงอย่างเดียวนี้ไม่พอ เช่นเราจำได้แล้วว่า ความทุกข์ใจของเราเกิดจากความอยาก แต่เวลาเราเจอข้อสอบ เจอความทุกข์ใจ เจอความอยาก เราหยุดไม่ได้ ถึงแม้ว่าเราจะจำได้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ใจของเรานี้คือความอยาก แต่เราหยุดไม่ได้ ก็ทำให้เรายังไม่สามารถสอบผ่านได้ คือว่าเรายังไม่มีภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญานี้ ต้องมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ เพียรเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมาธิ ความแน่นหนามั่นคงของใจ ความนิ่งความสงบ ความอิ่มความพอ ความเป็นอุเบกขาของใจ พอเรามีสัมมาสมาธิแล้ว เวลาเกิดข้อสอบขึ้นมา เวลาเกิดความอยากเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราจำได้ว่าความทุกข์ใจของเราเกิดจากความอยาก และความอยากนี้จะดับไปได้ ก็ต่อเมื่อเราเห็นโทษของความอยาก เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้น จะไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจของเราได้อย่างถาวร ดับได้เพียงชั่วคราว แต่จะไม่ได้ทำให้ความอยากนั้นหายไป หรือหมดไป เช่นคนที่ติดบุหรี่ ข้อสอบของคนที่ติดบุหรี่ ก็คือเวลาเกิดความอยากจะสูบบุหรี่ขึ้นมา ก็ดูซิว่าจะสามารถหยุดความอยากสูบบุหรี่ได้หรือไม่ การที่จะหยุดความอยากสูบบุหรี่ได้ ก็ต้องมีสัมมาสมาธิ ก็คือมีอุเบกขา มีใจที่นิ่งที่สงบ แล้วก็ต้องมีสัมมาทิฐิที่เห็นว่า ความสุขที่ได้จากการสูบบุหรี่นี้ เป็นความสุขชั่วคราว เป็นการระงับความอยากชั่วคราว เวลาอยากสูบ

บุหรี่แล้วได้สูบบุหรี่ ความอยากนั้นก็จะระงับตัวลงไป แต่จะไม่หายไป เวลาความอยากสูบบุหรี่นั้นระงับลงไป ความทุกข์ความทรมานใจ ที่เกิดจากความอยากจะสูบบุหรี่ก็จะหายไป แต่หลังจากนั้นไม่นาน ก็จะเกิดความอยากจะสูบบุหรี่ขึ้นมาใหม่ ก็จะเกิดความทุกข์รอบใหม่ขึ้นมา ก็ต้องสูบบุหรี่อีก แต่ก็จะไม่สามารถที่จะละความอยากจะสูบบุหรี่ ดับความทุกข์ที่เกิดจากความอยากจะสูบบุหรี่ ได้อย่างถาวร เป็นการดับเป็นพักๆไป พอเกิดความอยากสูบบุหรี่ก็สูบบุหรี่ พอสูบบุหรี่แล้วความหงุดหงิดรำคาญใจก็หายไป ความอยากก็หายไปชั่วคราว พออีกสักระยะหนึ่งก็เกิดความอยากที่จะสูบบุหรี่มวนใหม่ขึ้นมาอีก ถ้าเรามีสัมมาทิฐิ คือรู้ว่าการที่เราจะดับความทุกข์ที่เกิดจากความอยากสูบบุหรี่ได้ เราต้องไม่ทำตามความอยาก เพราะว่าทำไปแล้วมันก็ไม่ได้เป็นการดับความทุกข์อย่างแท้จริงและถาวร เป็นการผลักความทุกข์ไปข้างหน้านั่นเอง ไปในอนาคตคือในอีก ๑๕ นาทีหรือ ๒๐ นาทีก็จะเกิดความอยากที่จะสูบบุหรี่ใหม่ขึ้นมาอีก

ถ้าอยากจะดับความทุกข์ ก็ต้องไม่ทำตามความอยาก ก็ต้องเห็นว่าการทำตามความอยากแล้วไม่ใช่เป็นวิธีแก้ วิธีแก้ก็คือต้องหยุดความอยาก อันนี้ถ้ามีสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ มีปัญญาเห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยากแล้วจะดับได้ ดับความทุกข์ได้อย่างถาวร ก็ต้องไม่ทำตามความอยากเท่านั้น **จะทำได้ก็ต้องมีสัมมาสมาธิมีอุเบกขา** เพราะใจที่มีอุเบกขานี้จะไม่หิวไม่โหย พอบอกให้หยุดก็จะหยุดได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิบอกให้หยุดก็หยุดไม่ได้ เหมือนคนที่หิวข้าว บอกไม่ให้กินข้าว บอกอย่างไรก็หยุดไม่ได้ ทั้งๆที่บอกว่าข้าวนี้กินเข้าไปแล้วจะทำให้ท้องเสีย แต่ความอยากความหิวนี้มันจะทำให้ยอมท้องเสียแต่ตอนนี้ขอกินก่อน แต่คนที่กินข้าวอิ่มแล้ว พอบอกว่าอาหารจานนี้กินแล้วจะทำให้ท้องเสีย ก็จะไม่กินทันที อันนี้เป็นข้อสอบ ต้องเกิดเวลาที่เกิดความอยากขึ้นมา เกิดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากขึ้นมา ข้อสอบของคนที่สูบบุหรี่ ก็คือการหยุดสูบบุหรี่ ทำได้หรือไม่ ถ้าทำได้ก็จะสอบผ่าน ข้อสอบของคนที่อยากจะดื่มสุรา ก็จะสอบผ่านหรือไม่ผ่านก็อยู่ที่ว่าหยุดดื่มสุราได้หรือไม่ ข้อสอบของคนที่ชอบไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ หยุดไปเที่ยวได้หรือไม่เวลาเกิดความอยาก ข้อสอบของคนที่รักตัวกลัวตาย จะหยุดความอยากรักตัวกลัวตายได้หรือเปล่า หยุดความไม่อยากตายได้หรือเปล่า คนที่กลัวเจ็บจะหยุดความกลัวเจ็บได้หรือเปล่า ความอยากไม่เจ็บได้หรือเปล่า นี่คือข้อสอบที่

จะต้องใช้ภาวนามยปัญญาเป็นผู้ตัดสิน สุตมยปัญญาเป็นเพียงการบอกให้รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร จินตามยปัญญาเป็นการใคร่ครวญทบทวน คิดอยู่เรื่อยๆเพื่อไม่ให้ลืม ว่าจะต้องทำอย่างไร แล้วก็ต้องไปสร้างเครื่องไม้เครื่องมือขึ้นมา คือต้องสร้างสัมมาสติ สร้างสัมมาสมาธิ

ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมใจไม่ให้ลอยไปลอยมาไปกับอารมณ์ต่างๆ ไปกับเรื่องราวต่างๆ ไปกับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ให้สักแต่ว่ารู้อยู่ในปัจจุบัน เช่นให้รู้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้บริกรรมพุทโธๆไปเรื่อยๆ หรือจะให้รู้อยู่กับการกระทำของร่างกายก็ได้ ก็เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเดินจะยืนจะนั่งจะนอน ไม่ว่าจะทำอะไร หันหน้าไปทางซ้ายหันหน้าไปทางขวา เดินไปข้างหน้า เดินกลับมาข้างหลัง ทำภารกิจอะไรต่างๆ ทุกอิริยาบถให้ใจจดจ่อเฝ้าติดตามอยู่ตลอดเวลา นี่คือการเจริญสติ เรียกว่าการ**ดูกาย**ก็ได้ ส่วนใหญ่เรามักจะได้ยินว่าดูจิตกัน แต่เราไม่ค่อยจะได้ยินเรื่องของการดูกาย เพราะเราคิดว่าการดูกายนี้มันสู้ดูจิตไม่ได้ แต่การที่จะดูจิตได้นี้ จำเป็นจะต้องมีสมาธิก่อน เพราะว่าจิตนี้ไวมาก ถ้าไม่มีสมาธิทำใจให้นิ่งก่อน จะดูจิตไม่ได้ จะตามไม่ทัน พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ดูกายก่อน **กายคตาสติ**ก่อน **ในสติปัฏฐาน ๔ มีจุดที่ให้ดูอยู่ ๔ จุด จุดแรกก็คือกาย จุดที่ ๒ ก็คือเวทนา จุดที่ ๓ ก็คือจิต และจุดที่ ๔ ก็คือธรรม** ท่านให้ดูกายก่อนเพราะว่ากายเป็นส่วนหยาบ เป็นส่วนช้าที่เราสามารถติดตาม ดูการเคลื่อนไหวได้อย่างสะดวกได้อย่างสบาย ส่วนจิตนี้คืออารมณ์ต่างๆความคิดปรุงแต่งต่างๆนี้ มันละเอียดและมันไวมาก เราจะไม่มีความสามารถที่จะติดตาม และทำให้เกิดประโยชน์ได้ เราจึงต้องดูกายก่อน

เจริญสติที่กายก่อน เฝ้าดูการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ถ้าใจเกาะติดอยู่กับร่างกาย เวลานั่งสมาธิใจก็จะไม่ลอยไปลอยมา ให้บริกรรมพุทโธๆก็จะบริกรรมแต่พุทโธเพียงอย่างเดียว ไม่เหมือนกับพวกเราเวลาที่นั่งสมาธิกัน เวลาบริกรรมพุทโธได้สัก ๒ – ๓ ครั้งก็ไปคิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้แล้ว ถ้าทำอย่างนี้แล้ว นั่งไปนานสักเท่าไหร่ก็จะไม่มีวันที่จะสงบได้ จะสงบได้นี้ ต้องอยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าทำได้ภายใน ๔ – ๕ นาที ใจก็สามารถเข้าสู่ความสงบได้ รวมเป็นหนึ่งได้ เป็นอุเบกขาได้ สักแต่ว่ารู้ได้

หรือถ้าใช้การดูลมหายใจเข้าออก ก็จะอยู่กับการดูลมเพียงอย่างเดียว ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ รู้ตรงจุดเดียว ก็รู้ตรงจุดที่ลมสัมผัสเข้าออก บริเวณปลายจมูกหรือบริเวณเหนือริมฝีปาก เป็นจุดที่ลมจะสัมผัสกับร่างกายเวลาเข้าไปเวลาออกมา ถ้ามีสติเฝ้าอยู่ดูอยู่ตรงจุดนั้นอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่นานใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้เช่นเดียวกัน นี่คือวิธีเจริญสติ เพื่อให้เกิดสมาธิเพื่อให้เกิดอุเบกขา พอเกิดอุเบกขาแล้วก็เหมือนกับการได้รับประทานอาหารอิ่มแล้ว พออิ่มแล้วพอออกมาเห็นขนมนมเนย ถ้ามีตัณหาความอยากกิน เนื่องจากยังมีนิสัย ยังไม่ได้ตัดตัณหาความอยาก แต่ความจริงร่างกายไม่อยากจะกิน แต่ใจยังอยากจะกินอยู่ เราก็สามารถใช้ปัญญาสอนใจได้ว่าอย่าไปกิน กินแล้วมันจะเป็นโทษกับร่างกายกับจิตใจ กับร่างกายก็คือทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเกิน มีน้ำหนักมากเกินไป ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้ เป็นภัยกับจิตใจก็เพราะว่าจะส่งเสริมความอยาก ส่งเสริมความทุกข์ใจให้มีอายุต่อไปยาวขึ้นไป ถ้าเราต้องการที่จะให้ใจของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ เราก็ต้องไม่ทำตามความอยาก ถ้าใจอิ่มแล้วมีอุเบกขาแล้ว พอได้รับข้อมูลอย่างนี้ ก็จะไม่ทำตามความอยากได้ จะไม่รู้สึกทรมานแต่อย่างใด แต่สำหรับใจที่ยังไม่มีอุเบกขานี้ ก็เหมือนกับคนที่ยังไม่ได้กินข้าว พอเจอขนมนมเนยขึ้นมา ก็อยากจะกินทันที แล้วก็ต่อให้ช้างมาฉุด ต่อให้ใครมาสอนว่าไม่ให้กิน ก็จะไม่ฟัง เพราะตอนนั้นมันหิว มันก็จะกิน

นี่คือความแตกต่างกัน ระหว่างใจที่มีอุเบกขากับใจที่ไม่มีอุเบกขา ใจที่มีสมาธิกับใจที่ไม่มีสมาธิ เวลามีอุเบกขาแล้ว พอใช้สัมมาทิฐิใช้เหตุผลมาสอนใจ ไม่ให้ทำตามความอยาก ใจก็จะเชื่อ แต่ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา ต่อให้เอาพระพุทธเจ้ามาสอนต่อหน้าก็ทำตามไม่ได้ หยุดความอยากไม่ได้ เช่นพระเทวทัตนี้ พระพุทธเจ้าเป็นคนสอนพระเทวทัตเอง เวลาเกิดความอยากเป็นประธานปกครองสงฆ์ กล่าวขออนุญาตขอประทานพร ขอให้พระพุทธเจ้าทรงแต่งตั้งให้ตนเอง เป็นประธานสงฆ์ดูแลปกครองสงฆ์ นี่ก็คือความอยาก ความอยากมีอยากเป็น แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามว่าเธอไม่สมควรที่จะเป็น เพราะเธอยังไม่มีคุณสมบัติที่จะเป็นได้ ทรงห้ามแทนที่จะฟัง กลับเกิดความโกรธแค้นพระพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะไม่ได้ดังใจอยาก ความอยากนี้จึงทำให้เกิดความทุกข์เกิดความโกรธแค้นโกรธเคืองขึ้นมา เกิดการอาฆาตพยาบาทขึ้นมา จนถึงกับพยายามปลงพระชนม์

พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน นี่ก็เพราะว่าไม่มีสัมมาสมาธิ พระเทวทัตนี้ท่านมีมิจฉาสมาธิ เวลานั่งสมาธิท่านจะไม่เข้าสู่อุเบกขา ท่านจะออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ไปรับเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เท่าที่ทราบท่านสำเร็จทางนี้ สำเร็จทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มีอิทธิฤทธิ์บางอย่าง แต่ท่านไม่มีอุเบกขา ไม่มีสัมมาสมาธิ เวลานั่งสมาธิที่ไรจิตก็ไม่รวมเป็นหนึ่ง ไม่เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ แต่กลับไปมีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ก็เลยหลงคิดว่าอิทธิฤทธิ์นี้เป็นของวิเศษ จึงกล้าขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า ขอเป็นประธานสงฆ์ พอพระพุทธเจ้าไม่ตอบสนองความอยาก ทรงห้ามปราม ทรงสอนให้ละความอยากนี้ เพราะว่าเป็นความอยากที่จะทำให้ทำลายตนเอง สร้างความทุกข์ให้กับตนเอง ก็ไม่ยอมฟัง ก็ยังอยากได้อยู่ ยังอยากเป็นประธานสงฆ์อยู่ จึงวางแผนที่จะปลงพระชนม์พระพุทธเจ้า เพราะคิดว่าหลังจากปลงพระชนม์แล้ว ตนเองจะได้ขึ้นมาปกครองสงฆ์แทนต่อ นี่คือตัวอย่างของการไม่มีสัมมาสมาธิ ไม่มีอุเบกขา เวลาเกิดความอยากขึ้นมาแล้ว ต่อให้ช้างมาดึงไว้ก็ดึงไว้ไม่อยู่ ต่อให้มีสัมมาทิฐิให้เห็นว่าต้องหยุดความอยาก ก็ไม่ฟัง จะทำตามความอยากอย่างเดียว เพราะคิดว่าทำแล้วจะสบายจะมีความสุขนั่นเอง

ดังนั้นการที่เราศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การที่เรานำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาอยู่เนื่องๆนี้ เป็นเพียงการเตรียมตัวเราให้เข้าสู่การเข้าห้องสอบ ถ้าเรารู้แล้วว่าความทุกข์ใจของพวกเราเกิดจากความอยากต่างๆ แล้วเราก็จดจำอยู่เรื่อยๆ พอเวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราก็ต้องมาแก้ที่ความอยาก เราอย่าไปแก้ที่สิ่งที่เราอยาก เช่นเราอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ พอเราไม่ได้ เราก็หาวิธีที่จะเอามาให้ได้ แทนที่จะหยุดความอยาก ถ้าเราหยุดความอยากเสีย ความไม่สบายใจความทุกข์ใจก็จะหายไป เราก็จะไม่ต้องไปทำอะไร ให้เหนื่อยยากไปเปล่าๆ แต่การที่เราหยุดความอยากยังไม่ได้ ก็เพราะว่าเรายังไม่มีสัมมาสมาธิ ยังไม่มีอุเบกขานั่นเอง ดังนั้นการปฏิบัติของเรา จึงต้องอยู่ที่การเจริญสัมมาทิฐิควบคู่ไปกับการเจริญสัมมาสมาธิ คือเราต้องมีทั้ง ๒ ส่วน มีสัมมาสมาธิมีอุเบกขา แล้วก็มีสัมมาสมาธิที่คอยเตือน คอยสอนใจเราว่า ความทุกข์ใจความไม่สบายใจของเรานี้ เกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากสิ่งต่างๆที่เราอยากได้ ที่เราไม่ได้ เราอยากจะได้สิ่งนั้นแล้วเราไม่ได้ เราก็ต้องพยายามไปหาวิธี เอาสิ่งนั้นมาให้ได้ เพื่อเราจะได้ดับความไม่สบายใจของเรา อันนั้นไม่ใช่เป็นวิธีดับความไม่

สบายใจ เพราะว่าถ้าเราไปทำอย่างนั้น พอเราได้สิ่งนั้นมาแล้ว ความไม่สบายใจที่เกิดจากความอยากได้สิ่งนั้น ก็จะหายไป แต่ความอยากมันไม่หายไป เดี๋ยวก็เกิดความอยากได้สิ่งใหม่ขึ้นมาอีก มันก็จะเหมือนตะครุบเงาไปเรื่อยๆ คอยเดินตามเงาไปเรื่อยๆ เห็นเงาพาดอยู่ข้างหน้าก็เดินไปหาเงา คิดว่าจะไปจับเงาให้ได้ พอไปถึงจุดที่เงาอยู่ เงามันก็เลื่อนไปข้างหน้าอีกแล้ว พอเราทำตามความอยากอันนี้ปั๊บ เดี๋ยวความอยากอันใหม่มันก็โผล่ขึ้นมาอีก วิธีที่เราจะหยุดตะครุบเงาก็คือเราต้องไม่ตะครุบเงา เราอยู่เฉยๆ แล้วความอยากมันก็จะหายไป เราอย่าไปทำตามความอยาก ต่อไปความอยากมันก็จะหายไปหมดไปได้

นี่คือปัญญาทางพระพุทธศาสนา อยู่ที่พระอริยสัจ ๔ นี้ อยู่ที่การเจริญมรรค ก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมาทิฐิ ก็คือเราต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า สิ่งต่างๆที่เราอยากได้นี้ จะไม่สามารถดับความอยากของเราได้อย่างถาวร เวลาเราอยากได้อะไรแล้วเราได้มา ความอยากนั้นมันก็จะหายไป แต่มันจะมีความอยากใหม่ขึ้นมาแทนที่ เช่นเราได้ของชิ้นนี้แล้ว ต่อไปเราก็อยากจะได้ของอีกชิ้นหนึ่ง วันนี้อยากจะได้เสื้อผ้า พรุ่งนี้อยากจะได้กระเป๋า มะรืนนี้อยากจะได้รองเท้า แล้วต่อไปก็อยากจะใส่เสื้อผ้าใส่รองเท้าใส่กระเป๋า ออกไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ พอกลับมาแล้วก็เบื่อเสื้อผ้าชุดเก่ารองเท้าคู่เก่ากระเป๋าใบเก่า ก็อยากจะได้เสื้อผ้าชุดใหม่อีก รองเท้าคู่ใหม่กระเป๋าใบใหม่อีก เพื่อที่จะได้ไปเที่ยวใหม่อีก อันนี้มันก็จะวนเวียนอย่างนี้ไปอยู่เรื่อยๆ เวลาใดที่ไม่ได้ทำตามความอยาก เวลานั้นก็ไม่สบายใจทุกข์ใจเสียใจ อยากจะซื้อรองเท้าแล้วไม่ได้ซื้อก็เสียใจ อยากจะซื้อเสื้อผ้าไม่ได้ซื้อก็เสียใจ ไม่สบายใจไม่มีความสุขใจ อยากจะไปเที่ยวไม่ได้ไปเที่ยวก็จะทุกข์ใจ ก็เพราะว่าไม่มีมรรคนั่นเอง ไม่มีสัมมาสติเพื่อทำให้เกิดสัมมาสมาธิ ให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา ถ้ามีอุเบกขาแล้วมีสัมมาทิฐิที่คอยสอนว่า อย่าไปทำตามความอยาก เพราะว่าความอยากจะไม่หมดไป ตามการกระทำตามความอยาก ความอยากจะหมดไปก็ต่อเมื่อเราไม่ทำตามความอยาก ไม่เชื่อลองทดลองดู เช่นเราอยากจะสูบบุหรี่ ทุกครั้งที่เราอยากจะสูบบุหรี่เราก็ไม่สูบ หรือเราเอาบุหรี่ออกมาแล้วก็หักมันทิ้งไป ทุกครั้งที่อยากจะสูบบุหรี่ก็เอาบุหรี่ออกมาแล้วก็จุดมัน แล้วก็ปล่อยให้มันไหม้หมดของมันไปเอง ถ้าเราทำอย่างนี้ ต่อไปความอยากมันจะหายไปเอง แล้วต่อไปเราก็จะไม่มีความทุกข์

ใจความหงุดหงิดใจ กับความอยากจะสูบบุหรี่ เห็นคนอื่นสูบบุหรี่ เห็นบุหรี่เราก็จะรู้สึกเฉยๆ

นี่คือ**การเจริญปัญญา เราจะต้องจบลงตรงที่ขั้นภาวนามยปัญญา** การเจริญปัญญานี้ก็เพื่อจะได้เอามาใช้ในการละตัณหาความอยาก ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจนั่นเอง ถ้าเรามีปัญญาแล้วเราก็จะสามารถดับตัณหาทุกรูปแบบได้ แต่ก็ต้องเป็นการเจริญปัญญาเป็นขั้นๆไป **ปัญญาทางพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี และขั้นอรหันต์** ทุกขั้นนี้ต้องใช้ปัญญา เพื่อละความอยากต่างๆที่มีอยู่ในใจ ต้องเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วก็เห็นด้วยปัญญาว่า ความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยาก เช่นเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ใจก็เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ก็ต้องให้เห็นว่าความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยากของเรา อยากให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไป แต่ความเจ็บของทางร่างกายนี้เราไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาเขาเจ็บเราจะสั่งบอกให้หายไป เขาไม่หาย เขามีเหตุของเขา เขาจะหายก็ต่อเมื่อเหตุที่ทำให้เขาเจ็บนี้หายไป เขาก็จะหาย ถ้าเราไปอยากให้ความเจ็บนี้หายไป เราก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ถ้าเราหยุดความอยากให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไปได้ ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป อันนี้คือการใช้ปัญญา ในขณะที่เกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา เกิดข้อสอบขึ้นมาเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาเราต้องพบกับความตาย มันจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราต้องหยุดความอยากไม่เจ็บให้ได้ หยุดความอยากไม่ตายให้ได้ เพราะว่ามันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราทุกข์ใจไปเปล่าๆ เพราะว่าทุกข์ไปแล้วก็ไม่ได้ไปหยุดความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้หยุดความตายแต่อย่างใด คนฉลาดหยุดความทุกข์ หยุดความอยากไม่เจ็บ หยุดความอยากไม่ตายได้แล้ว ก็จะเจ็บอย่างสบาย จะตายอย่างสบาย เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันต์หรือพระโสดาบันขึ้นไป ท่านเหล่านี้ท่านเจ็บอย่างสบาย ท่านตายอย่างสบาย เพราะท่านมีปัญญา มีภาวนามยปัญญาที่จะเห็นโทษเห็นภัยของความอยากไม่เจ็บ ของความอยากไม่ตาย แล้วท่านก็ใช้มรรคก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ หยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากได้แล้วความทุกข์ใจก็หายไป ความไม่สบายใจก็หายไป ความสงบความสบายใจก็กลับคืนมา ร่างกายเป็นอะไรก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพราะว่าเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย เวลาร่างกายไม่เจ็บ ใจก็สบาย เวลาร่างกายเจ็บ ใจก็ยังสบาย

เหมือนเดิมอยู่ นี่คือการดับความทุกข์ ด้วยการละตัณหาความอยาก ด้วยการใช้มรรคก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐินี่เอง

ขั้นต่อไปก็เหมือนกัน ขั้นต่อไปก็เกิดจากความอยากในกามารมณ์ เห็นรูปสวยรูปงามก็เกิดกามารมณ์ อยากจะได้เขามาสัมผัสมาเสพ ก็จะทำให้เกิดความหงุดหงิดใจ เวลาที่ยังไม่ได้เสพ จะหายไปก็ต่อเมื่อได้เสพกามแล้ว แต่ถ้าเสพแล้วเดี๋ยวมันก็จะเกิดความอยากจะเสพขึ้นมาใหม่อีก มันก็จะไม่มีวันสิ้นสุด การที่พวกเรากลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้มาซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็เพราะความอยากจะเสพกามตัวนี้เอง อยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ในรูปร่างของคนนี่เอง อยากจะอยู่ใกล้เขาอยากจะร่วมหลับนอนกับเขา แล้วเราก็ไม่เคยฝืนความอยากนี้ พอตายไปความอยากนี้ก็ยังมีฝังอยู่ในใจของเรา ก็ทำให้เราต้องกลับมาหาร่างกายใหม่ เพื่อที่เราจะใช้ร่างกายนี้ไป เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่อีก แต่ถ้าเรามีปัญญาที่คอยสอน ให้เราพิจารณาอสุภะ เช่นความไม่สวยงามของร่างกายอยู่เรื่อยๆ เวลาเกิดความอยาก เวลาเห็นร่างกายที่สวยงาม ก็จะเกิดความอยากที่จะเสพกามขึ้นมา แต่ถ้าเรามีอสุภะ พอนึกถึงส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกายมันก็จะทำให้ความอยากจะเสพนั้นหายไปได้ คือกามตัณหาหรือกามราคะนี้ดับไปได้ อันนี้ก็เป็นการเข้าห้องสอบขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามีนี้ ท่านต้องใช้สัมมาทิฐิก็คืออสุภะความไม่สวยงาม เพื่อที่จะได้ระงับดับกามารมณ์ ดับกามราคะ ดับกามตัณหา อันนี้ก็เป็นการใช้ภาวนามยปัญญา คือจะต้องเกิดอารมณ์ขึ้นมา เกิดความอยากขึ้นมา แล้วดูซิว่าเรามีมรรค คือมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ ที่จะดับกามตัณหานี้ได้หรือเปล่า ถ้าดับได้ความทุกข์ก็จะหายไป แล้วความอยากในกามารมณ์ก็จะหมดไป กามตัณหาก็จะไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจ ก็จะสามารถอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ไม่เดือดร้อน เวลาเห็นรูปร่างหน้าตาของคนสวยคนงามอย่างไร ก็จะไม่มีกามารมณ์ ไม่มีกามตัณหาเกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีแล้วเวลาตายไป ก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป เพราะไม่มีความจำเป็นจะต้องมีร่างกายของมนุษย์ ไว้เป็นเครื่องมือหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายต่อไป เพราะมีความสุขที่เกิดจากความสงบระงับของกามตัณหา ก็คือความสงบใจ ความเป็นอุเบกขาของใจ

แต่ภายในความสงบนี้ ในขั้นนี้ก็ยังมีความอยากอยู่ ยังมีความอยากมีอยากเป็นอยู่ เพราะยังมีอัตตาตัวตนอยู่ในจิตขั้นนั้นอยู่ ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า จิตนี้ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นตัวรู้ เป็นผู้รู้เท่านั้น ตัวตนนี้เกิดจากอวิชชาความหลง เกิดจากมานะ ความถือตัว ก็ต้องพิจารณาจนสามารถที่จะทำลายความหลงนี้ได้ ที่ทำให้เกิดมีภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็นได้ เช่นอยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากให้คนเคารพนับถือยกย่องสรรเสริญ จิตในระดับนี้ก็ยังมีความอยากอย่างนี้อยู่ เวลาไม่ได้รับการยกย่องสรรเสริญ เวลาไม่ได้เป็นใหญ่เป็นโตก็จะมีอารมณ์ไม่ดี มีความไม่สบายใจขึ้นมา ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าของเหล่านี้เป็นของชั่วคราวไม่เที่ยง เป็นก็เท่านั้น ไม่เป็นก็เท่านั้น เป็นปั๊บเดี๋ยวมันก็หมดไป คนสรรเสริญ พูดชมปั๊บมันก็จบไป พอพิจารณาเห็นว่ามันไม่เที่ยง ไปอยากกับมันแล้วจะทุกข์ไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ก็จะละได้ ละมานะการถือตัว ละความอยากมีอยากเป็นได้

นี่คือการเข้าห้องสอบในแต่ละขั้นของทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี ขั้นอรหันต์ พอทำข้อสอบได้หมดทั้ง ๔ ข้อแล้ว ก็ถือว่าสอบผ่านแล้ว ได้รับปริญญาแล้ว จบแล้วไม่ต้องเรียนหนังสืออีกต่อไปแล้ว ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องมีความทุกข์อยู่ภายในใจอีกต่อไป ใจมีแต่ปรมัง สุขัง อยู่ตลอดเวลา การที่เราจะเรียนจบได้นี้ เราก็ต้องเจริญสัมมาทิฐิทั้ง ๓ รูปแบบ คือสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา

สุตมยปัญญา ก็คือศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อยู่อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยก็อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง เพื่อจะได้เพิ่มพูนความรู้ขึ้นไปตามลำดับ แล้วก็นำคำสอนที่ได้ยินได้ฟังนี้มาทบทวนมาพิจารณาอยู่เนื่องๆ เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ลืม แล้วพอเกิดมีข้อสอบขึ้นมา เกิดความตายขึ้นมา เกิดความเจ็บขึ้นมา เบื้องต้นอาจจะเกิดความตายของบุคคลที่เรารักก็ได้ ไม่ต้องเป็นของเราเอง ดูซิว่าเราจะเฉยได้ไหม เวลาคนที่เรารักเขาตายจากเราไป คนที่รักเขาเจ็บไข้ได้ป่วย รักษาอย่างไรก็รักษาไม่หาย เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต หรือนอนหลับอยู่เฉยๆอยู่อย่างนั้น เมื่อ ๒ – ๓ วันก่อน ก็มีแม่คนหนึ่งมาทำบุญ มาบอกว่าลูกชายไปประสบอุบัติเหตุ ตอนนี้ยังนอนโคม่าอยู่ มีคนแนะนำบอกว่าให้มาหาเรา เราจะ

ช่วยได้ เราบอกว่าเราช่วยคนนอนโคม่านั้นไม่ได้หรอก มันเรื่องของหมอ แต่เราช่วยคนที่มาหาได้ ช่วยสอนให้ทำใจ ว่ามันเป็นเรื่องของเขา มันเป็นเรื่องวิบากของเขา เขาจะหายหรือไม่หายมันก็อยู่ที่วิบากของเขา อยู่ที่บุญบาปของเขา ถ้าถึงเวลาเขาหาย เขาก็จะหายเอง ถ้าวิบากมันหมดมันก็จะหายเอง ถ้ามันยังไม่หมดมันก็จะอยู่อย่างนั้นต่อไป เราไปอยากให้เขาหายก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงอะไร มีแต่จะทำให้ใจเราทุกข์ไปเปล่าๆ พอพูดอย่างนี้เขาก็สบายใจขึ้น ทำใจได้

นี่คือเรื่องของภาวนามยปัญญา ต้องเกิดเหตุการณ์ ต้องเกิดข้อสอบขึ้นมา เกิดการสูญเสียเกิดการพลัดพราก จากของที่เรารักที่เราชอบ แล้วดูซิว่าเราจะทำใจได้หรือเปล่า ถ้าเราทำใจได้ ยิ้มได้ สบายใจเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ก็แสดงว่าเราทำข้อสอบได้ เราก็สอบผ่าน เราเห็นว่าทุกอย่างมันเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ทำอะไรไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างทุกคนเกิดมาแล้ว ก็ต้องมีการแก่มีการเจ็บมีการตาย สิ่งต่างๆมีการเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมีการเจริญ แล้วก็มีการเสื่อมไปหมดไป เพราะนี่คือสัจธรรมความจริงของโลกนี้ โลกที่เราอยู่นี้มันเป็นอย่างนี้ มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อม มีแก่มีเจ็บมีตายเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา แม้แต่ร่างกายของเราสักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไปเหมือนกัน เราคือใคร เราคือใจ ใจที่มาครอบครองร่างกายนี้ แต่เราไม่รู้ เราไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย พอร่างกายตายเราก็เลยคิดว่าเราจะต้องตายไปกับร่างกายด้วย ก็เลยทำให้เราไม่อยากให้ร่างกายตาย แต่ถ้าเราได้ศึกษาพระธรรมคำสอน ได้ปฏิบัติ เราจะรู้ว่าสิ่งที่ตายนั้นไม่ใช่เรา เราไม่มีวันตาย ใจของเรานี้เป็นอมตะ ไม่มีวันตาย เพียงแต่ว่ายังทุกข์อยู่ เพราะยังหลงไปยึดไปติดกับสิ่งที่ต้องตายนั่นเอง พอเราได้คำสอนของพระพุทธเจ้าเราก็จะปล่อยวางได้ ไม่มีความอยากกับสิ่งที่จะต้องตาย ไม่มีความอยากไม่ตาย ไม่มีความอยากไม่เจ็บ พอเราไม่มีความอยากไม่ตายอยากไม่เจ็บแล้ว ความเจ็บความตายก็จะไม่มากระทบกระเทือนใจของเรา ใจของเราก็จะสักแต่ว่ารู้ รู้ไปเฉยๆเท่านั้นเอง ใครตายก็ตายไป ใครอยู่ก็อยู่ไป ร้องห่มร้องไห้ก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงแต่อย่างใด นี่คือขั้นของภาวนามยปัญญา ต้องเจอข้อสอบจริง ต้องเจอเวลาที่จะต้องสูญเสีย สิ่งที่เรารักเราชอบไป

เบื้องต้นก็สูญเสียสิ่งภายนอกก่อน ซึ่งง่ายกว่าสูญเสียสิ่งภายใน ก็คือตัวเรา ตอนต้นเราก็เสียคนนั้นคนนี้ไป เสียพ่อเสียแม่เสียปู่เสียย่า เสียสามีเสียภรรยาไป ต่อมามันจะมาเสียร่างกายของเรา เราพร้อมที่จะเสียกันหรือยัง เราเตรียมทำการบ้านกันไว้หรือยัง ว่าต่อไปร่างกายของเรานี้จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายของเรานี้จะต้องตายไป เวลาไปตรวจสุขภาพประจำปี หมอบอกว่าสงสัยจะมีเนื้องอกเสียแล้ว ต้องเอาไปทดสอบดูว่าเป็นเนื้องอกแบบไหน ตอนนั้นใจของเราจะเป็นอย่างไร จะทำข้อสอบได้หรือไม่ ทุกคนทำได้ถ้าไม่ขี้เกียจ ที่ทำกันไม่ได้เพราะขี้เกียจ พอฟังเทศน์ฟังธรรมเสร็จแล้วก็จบ ออกจากที่นี่ไปก็ไม่ไปทำการบ้านกัน ไม่พิจารณาอย่างเนืองๆว่า เราต้องแก่เราต้องเจ็บเราต้องตาย แล้วก็พอถึงเวลาต้องเข้าห้องสอบ ก็ทำข้อสอบไม่ได้ วุ่นวายไปหมด วิ่งไปหาพระ ซื้อผ้าขาวไปประเคนพระกันเป็นพับ ประเคนร้อยพับพันพับมันก็ไปแก้ความแก่ความเจ็บความตายไม่ได้อยู่ดี มันไปแก้ความทุกข์ใจไม่ได้อยู่ดี จะแก้ความทุกข์ใจได้ต้องมีภาวนามยปัญญาเท่านั้น จะเกิดภาวนามยปัญญาได้ก็ต้องมีจินตามยปัญญา มีการเจริญมรรคก็คือสัมมาสติ สัมมาสมาธิอยู่อย่างต่อเนื่องเท่านั้น ถึงจะมีภาวนามยปัญญา พอเกิดปัญหาขึ้นมา เกิดเหตุการณ์ขึ้นมา เกิดตัณหาความอยากขึ้นมา ก็จะสามารถใช้ภาวนามยปัญญานี้ มาดับความทุกข์ความวุ่นวายใจได้ ไม่ต้องเสียเงินเสียทองไปซื้อผ้าเป็นพับๆไปถวายพระ ไม่ต้องไปวุ่นวายกับพระให้เสียเวลา พระก็ไม่รู้จะเอาผ้าไปทำอะไร ผ้าเป็นพับๆ ตัวเองก็ใช้แค่ผืนเดียว

ดังนั้นขอให้พวกเรามาเจริญปัญญาทั้ง ๓ ขั้นนี้กัน วันนี้เราก็เจริญขั้นที่ ๑ คือ สุตมยปัญญาแล้ว ขั้นที่ ๒ ก็ขอให้นำเอาไปทบทวนอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ สร้างมรรคขึ้นมา สร้างสัมมาสติ สร้างสัมมาสมาธิ สร้างสัมมาทิฐิขึ้นมา แล้วเพื่อที่เวลาเกิดข้อสอบขึ้นมาเราจะได้ทำข้อสอบได้

ถาม ถวายผ้าขาว โดนเต็มแสกหน้ากันทั้งคณะ

ตอบ ก็ได้ เพียงแต่ว่าต้องมาแก้ที่ใจ แก้ที่ผ้าไม่หายหรอก

ถาม ท่านอาจารย์พูดถึงผ้าขาว ลูกมีความรู้สึกว่าถวายผ้าขาวเหมือนมันจะดีกว่า

ตอบ ไม่หรอก มันธรรมเนียมของพระป่าที่จะต้องใช้ผ้าขาวมาตัดเย็บจีวร ท่านจะไม่ใช้ผ้าสีสำเร็จรูป สมัยก่อนนี้ไม่มี ใช้ผ้าขาวมาตัดแล้วมาซักมาย้อม

ถาม ไม่ค่ะ หมายถึงเปรียบเทียบผ้ากับของอย่างอื่นที่ถวาย

ตอบ มันอยู่ที่คนใช้ คนรับ ถ้าขาดอะไรสิ่งนั้นก็มีคุณประโยชน์ ถ้าสิ่งนั้นมีเยอะอยู่แล้วสิ่งนั้นก็ไม่มีคุณประโยชน์

ถาม แต่ว่าผู้ให้ไม่ได้ ผู้รับได้มากกว่า

ตอบ ได้เท่ากัน บุญอยู่ที่เงินที่เราเสียไป เพียงแต่ว่าเสียไปในรูปแบบไหน ในรูปแบบผ้า อาหาร ยารักษาโรค เราก็ต้องดูคนรับว่าเขาขาดอะไร เขาขาดยาแต่ซื้อผ้าให้เขา เข้าใจไหม ผ้าเขาพอแล้วอย่างอื่นเขาไม่มี ไม่ให้เขาอย่างนี้

ถาม คิดว่าเอาไปใช้กับโรงพยาบาลอย่างนี้

ตอบ ได้ ก็ต้องเอาไป แล้วแต่ที่ไหนเขาต้องการใช้ก็เอาไปให้เขาต่อ

ถาม ระหว่างสังฆทานกับไทยทาน มันเหมือนๆกันเลยใช่ไหมคะ

ตอบ **ไทยทาน**นี้ หมายถึงข้าวของต่างๆที่ญาติโยมเอามาถวายพระ มีชื่อรวมกันว่าไทยทาน จะเป็นจีวรเป็นหยูกยาข้าวของอะไรต่างๆเหล่านี้ ก็เรียกไทยทานไทยธรรม ส่วน**สังฆทาน**นี้เป็นทานที่เรามอบให้กับสงฆ์ คำว่า “สังฆ” แปลว่าสงฆ์ สงฆ์ในที่นี้ก็หมายถึงส่วนรวม ไม่ใช่ส่วนบุคคล ถ้าถวายส่วนบุคคลนี้เรียก**บุคลิกทาน** ถ้าเราถวายให้พระอาจารย์องค์เดียวอย่างนี้ เป็นของพระอาจารย์องค์เดียวนี้ เรียกว่าบุคลิกทาน แต่ถ้าถวายเป็นสังฆทานนี้คือ เป็นของพระทุกรูปที่อยู่ในวัดนี้

ถาม ตอนที่เขาสวดศพ ตอนค่ำๆนี้แล้วก็ถวายแต่ละองค์ เขาเรียกว่าถวายไทยทาน

ตอบ ก็นั่นเป็นไทยทานไง ก็เป็นของที่ถวายพระเรียกว่าไทยทาน

ถาม คือสิ่งของ คืออันเดียวกันใช่ไหมคะ

ตอบ คือถวายของ เขาพูดว่าถวายของ แต่เขาไม่ได้บอกว่าถวายแบบไหน ถวายเป็นสังฆทานหรือถวายเป็นบุคลิกทาน ของที่ถวายพระเขาเรียกว่าไทยทาน ถ้าถวายเป็นส่วนกลางก็เรียกว่าสังฆทาน ถวายเฉพาะเจาะจงบุคคลก็เรียกว่าบุคลิกทาน ก็มีเท่านั้น เข้าใจหรือยัง ไทยทานนี้คงเป็นเหมือนกับราชาศัพท์ เป็นศัพท์มาจากทางบาลีอะไรอย่างนี้ ความหมายก็คือของที่เราเอาไปถวายพระ เราเรียกว่าไทยทาน ส่วนถ้าเราจะถวายให้เป็นของสงฆ์ เช่นเวลาเราถวายกุฏิ ถวายโบสถ์เจดีย์นี้ เราจะถวายเป็นสังฆทาน หรือกฐินนี้ท่านก็ให้ถวายเป็นสังฆทาน ส่วนข้าวของที่เราจัดมาถวายให้ท่านเป็นชุดๆนี้ ความจริงมันเป็นบุคลิกทาน ให้เฉพาะเจาะจง ให้กับผู้รับโดยตรง เช่นยาสีฟันแปรงสีฟันสบู่ เครื่องใช้ไม้สอยอะไรต่างๆเหล่านี้ นี้เรียกว่าเป็นบุคลิกทาน

ถาม บางอันอธิบายว่า สังฆทานนี้ต้องรวมอาหารเข้าไปด้วย ถ้าไทยทานไม่มีอาหาร

ตอบ ไม่หรอก อันนั้นก็มั่วกันไป สังฆทานนี้ถวายน้ำขวดเดียวก็เป็นสังฆทานได้ ถ้าเราถวายให้กับสงฆ์ คือคำว่า “สังฆ” หมายความว่าผู้รับเป็นใคร เป็นส่วนรวมหรือเป็นส่วนบุคคล แต่ของที่จะถวายนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องครบปัจจัย ๔ เข้าใจไหม ทีนี้เขานิยมว่าของที่จะถวายพระต้องครบปัจจัย ๔ ปลากระป๋องสักกระป๋องหนึ่ง มาม่าสักห่อหนึ่ง แปรงสีฟัน ผ้า ผ้าจีวรก็เป็นผ้าเช็ดมือมากกว่าสักผืนหนึ่ง อันนี้ก็เป็นผ้าแล้ว ปัจจัย ๔ ของพระ อาหาร ยาก็ยาแก้ปวดสัก ๒ – ๓ แผงใส่เข้าไป แล้วอะไรอีกล่ะ นอกจากกุฏิเท่านั้นเขาไม่ได้ถวาย มันก็ไม่ใช่ปัจจัย ๔ อยู่ดี มันก็ปัจจัย ๓

ถาม ญาติที่จะแต่งงานเขาบอกเอาแต่สังฆทานนะ ไทยทานไม่เอา

ตอบ คือไม่ศึกษากัน ก็เลยเข้าใจกันไป คนไทยเรานี้โง่มาก เรื่องของทางศาสนาของตนเอง ไม่ได้ศึกษาจากแหล่งที่ถูกต้อง แล้วก็ฟังกันมา ฟังกันแบบผิดๆถูกๆ แล้วก็มางงกันว่าใครถูกใครผิดกันแน่ สมัยเด็กๆนี้เราได้ยินคำว่า ผ้าไตรบ้าง ผ้า

ไกรบ้าง ไม่รู้ บางคนก็เรียกว่าผ้าไกร บางคนก็เรียกว่าผ้าไตร นี่เพราะว่าชาวพุทธเราส่วนใหญ่จะไม่ได้ศึกษากัน ก็อาศัยการได้ยินได้ฟังมากันเป็นทอดๆ ก็เลยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนกันไป

ถาม มีเพื่อนชาวต่างชาติของผม สนใจในเรื่องของขันธ์ ๕ เขามีคำถามดังนี้ อารมณ์ หรือ emotion กับความรู้สึก หรือ feeling นั้นต่างกันอย่างไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ตอบ ความรู้สึกนี้ท่านก็แบ่งว่ามันเป็นความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ส่วนอารมณ์นี้ ท่านก็แยกว่าเป็นอารมณ์ดีหรือไม่ดี เช่นอารมณ์ว้าวุ่นขุ่นมัว หรืออารมณ์ที่สงบ นี่คือความแตกต่างกัน ถ้าเรารู้สึกเจ็บนี่ก็เรียกว่าทุกขเวทนา ถ้ามีความสุขก็เรียกว่าเป็นสุขเวทนา ถ้ารู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ไม่เจ็บเราก็เรียกว่ากลางๆ เวทนาก็แบ่งเป็น ๓ คือความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ เวลาใดที่เราสุขก็เรียกว่าเรามีสุขเวทนา เวลาใดที่เรามีทุกข์ก็เรียกว่าทุกขเวทนา อันนี้ทุกข์ทางขันธ์ทางร่างกาย เช่นอากาศร้อนอย่างนี้ ก็จะเกิดความทุกข์ทางร่างกายขึ้นมา พอได้อาบน้ำความทุกข์ทางร่างกายก็หายไป ความสุขทางร่างกายก็กลับมา เดี๋ยวพอร่างกายกลับมาไม่ร้อนแต่ก็ไม่เย็นก็เรียกว่าไม่สุขไม่ทุกข์ อันนี้เรียกว่าเวทนาความรู้สึกทางขันธ์ ซึ่งต่างกับความรู้สึกทางจิต ความรู้สึกทางจิตนี้เป็นเรื่องความคิดปรุงแต่งของจิต ถ้าจิตคิดไปในทางความอยากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา อันนี้เป็นเรื่องของจิตไม่ใช่เรื่องของร่างกายไม่ใช่เรื่องของขันธ์ ส่วนอารมณ์ก็คือความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง เช่นความว้าวุ่นขุ่นมัว ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความอิดหนาระอาใจ ความวิตกความกังวล ความหวาดกลัว เหล่านี้เราเรียกว่าเป็นอารมณ์ ซึ่งในทางศาสนาท่านเรียกว่าเป็นจิต ที่เราเรียกว่าจิตมีเกิดมีดับ ก็คืออารมณ์ที่เกิดดับภายในจิตนี้ ในสติปัฏฐาน ๔ ท่านแยกเวทนากับจิตออกจากกัน เวทนาก็มีสุขมีทุกข์มีไม่สุขไม่ทุกขเวทนา ส่วนจิตก็มีอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ฟุ้งซ่าน อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ผ่องใส อารมณ์สงบ เหล่านี้ก็เรียกว่าเป็น

เรื่องของอารมณ์ ในภาษาที่เราใช้กันเราเรียกว่าจิต ที่ท่านว่าจิตเกิดดับ เกิดดับ ก็คืออารมณ์ในจิต ตัวจิตเองนี้ไม่มีวันดับ ไม่มีวันเกิด จิตนี้เป็นผู้รู้ แต่เป็นที่เกิดของอารมณ์ต่างๆ นี่คือความแตกต่างระหว่างความรู้สึกกับอารมณ์

ถาม อารมณ์อย่างเช่นความโกรธ ความกังวล ความปีติยินดีและอื่นๆ มีตัวตนขึ้นมาแต่แรกเริ่มได้อย่างไร

ตอบ คือตัวตนนี้มันเกิดจากอวิชชา ความหลง ที่ไม่รู้ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต ว่าจิตนี้เป็นเพียงธาตุรู้ เป็นเหมือนกับธาตุ ๔ คือดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวตนอยู่ในดิน ไม่มีตัวตนอยู่ในน้ำ ไม่มีตัวตนอยู่ในลม ไม่มีตัวตนอยู่ในไฟฉันใด ก็ไม่มีตัวตนอยู่ในตัวรู้ ในธาตุรู้ฉันนั้น แต่เนื่องจากมีอวิชชาความหลง ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้าหาจุดเริ่มต้นของอวิชชา ก็ไม่ทรงสามารถค้นหาเจอได้ ว่าอวิชชานี้เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ ความหลงนี้เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ ดังนั้นเป็นคำถามที่ท่านเรียกว่าอจินไตย ที่ไม่สามารถที่จะมีคำตอบได้ แล้วก็ไม่มีความสำคัญอะไร ที่จะต้องไปรู้ว่า เริ่มต้นที่ไหนเมื่อไหร่ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่ามันเริ่มต้นที่ไหน ปัญหามันอยู่ที่ว่ามันกำลังทำอะไรกับเราอยู่ มันเป็นคุณหรือมันเป็นโทษกับเรา ตอนนี้มันเป็นโทษกับเรา เราต้องหาวิธีที่จะทำลายมันให้ได้ เพื่อมันจะได้ไม่มาสร้างโทษให้กับเราเท่านั้นเอง เหมือนกับที่พระองค์ทรงยกตัวอย่างว่า มีชายคนหนึ่งถูกยิงด้วยลูกธนู แล้วก็มีหมอหรือผู้ที่มีความปรารถนาดีจะมารักษาให้ จะมาถอนธนูออกให้แล้วก็จะรักษาแผลให้ แต่ชายคนนั้นบอกว่าเธออย่าพึ่งทำ ขอให้เธอไปสอบถามดูก่อนว่า คนที่ยิงธนูนี้เป็นใคร เป็นหญิงเป็นชาย มีชาติชั้นวรรณะอย่างไร มีพี่มีน้องมีพ่อมีแม่ชื่ออะไร มีพี่น้องกี่คน เขาบอกว่าถ้าไปหาข้อมูลเหล่านี้ ไม่รีบถอนดอกธนูที่มันฝังอยู่ในร่างกาย คนๆนั้นก็จะตายได้ พระพุทธเจ้าก็บอกตอนนี้เรามีดอกธนูฝังอยู่ในใจของเรา ก็คืออวิชชาความหลง ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดตัณหาความอยาก ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ที่ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ถอนอวิชชาออกจากใจของเรา ให้รีบถอนดอกธนูดอกนี้ออกจากใจของ

เรา ไม่ต้องไปสนใจว่า มันเริ่มต้นมาเมื่อไหร่ที่ไหนเวลาใด ไม่สำคัญอะไร นี่คือคำตอบ สำหรับผู้ที่ชอบถามปัญหาแบบโลกแตกทั้งหลาย

อจินไตยนี้มีอยู่ ๔ ข้อเท่าที่ได้ศึกษามาถ้าจำไม่ผิด คนที่อยากจะรู้**เรื่องกรรม**นี้ก็เป็นเรื่องอจินไตย เพราะกรรมนี้มีหลายปัจจัยมีหลายเหตุ มันผสมกันไปผสมกันมา จนกระทั่งทำให้เราไม่สามารถที่จะไปแยกแยะได้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เกิดจากอะไร อีกเรื่องก็คือ**เรื่องของสมาธิเรื่องของฌานต่างๆ** ที่ถ้าผู้ไม่ปฏิบัติก็จะไม่สามารถเข้าใจได้ แล้ว**เรื่องความรู้ความสามารถของพระพุทธเจ้า** ก็เป็นเรื่องที่ไม่มีใครสามารถที่จะหยั่งรู้ได้ว่า ท่านมีความรู้ความสามารถขนาดไหน แล้ว**เรื่องการเกิดของโลก**ที่เราอยู่กันนี้จักรวาลนี้ มันเกิดขึ้นเมื่อไหร่มันเกิดขึ้นได้อย่างไร สมัยนี้ก็มีทฤษฎีต่างๆ มาพยายามหาคำตอบให้กัน ซึ่งความรู้เหล่านี้รู้ไปก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรกับปัญหาของเรา ปัญหาของเราไม่ได้อยู่ที่ว่าเราต้องรู้เรื่องราวเหล่านี้ เราไม่ต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้าเก่งกาจขนาดไหน เราไม่ต้องรู้ว่าฌานขั้นนู้นขั้นนี้เป็นอย่างไร เราไม่ต้องรู้ว่ากรรมนี้มันเป็นมาอย่างไร มันทำให้เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น เหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้ด้วยกรรมอันไหนอย่างไร ไม่ต้องไปรู้มัน

ขอให้เรารู้ว่า ตอนนี้เราทุกข์เพราะอะไร แล้วเราหยุดความทุกข์นี้ได้หรือเปล่า เราหยุดเหตุที่ทำให้เราทุกข์ได้หรือเปล่า ท่านสอนให้รู้แค่นี้ เพราะถ้าเราไม่ทุกข์แล้วปัญหามันก็จบ ทุกวันนี้ที่เราวุ่นวายกันก็เป็นเพราะว่า เรามีความทุกข์ใจ อยู่ไม่เป็นสุขกัน อยู่เฉยๆไม่ได้ ไม่เชื่อ ลองหาเก้าอี้สักตัวหนึ่ง แล้วนั่งเฉยๆ สัก ๖ – ๗ ชั่วโมงดู ไม่ต้องทำอะไรกินข้าวให้อิ่ม แล้วก็หาน้ำมาสักขวดตั้งไว้ แล้วก็ลองนั่งเฉยๆ สบายจะตายไปทำไมไม่นั่งกัน ทำไมต้องไปทำนู้นทำนี่ ขยับไป อยู่ตรงนี้ก็ขยับไปตรงนู้น อยู่ตรงนู้นก็ขยับมาตรงนี้นั่นแหละปัญหาของพวกเราอยู่ตรงนี้ ให้มาแก้ตรงนี้ ให้มันอยู่เป็นสุขให้ได้ ตอนนี้มันอยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆไม่ได้ อยู่เฉยๆแล้วมันคัน แล้วมันก็ไปเกาผิดที่ ที่มันคันมันไม่ไปเกากัน พอคันปั๊บก็ไปหยิบเป๊ปซี่มาดื่ม พอคันปั๊บก็ไปหากาแฟมาดื่ม หาขนมมากิน ไอ้นี่มันเกาผิดที่ ที่มันคันก็คือความอยาก มันอยากกินเป๊ปซี่ก็ต้องหยุด หยุดดื่มเป๊ปซี่ ถ้าหยุดแล้วต่อไปมันก็ไม่อยากจะดื่ม นี่แหละคือปัญหาของพวกเรา

เราไม่รู้ว่าปัญหาของเราอยู่ที่ตรงไหน แล้วเวลาเกิดปัญหาก็ไปแก้ปัญหาผิดที่ แทนที่จะแก้ที่ใจเราก็ไปแก้ที่อื่นแทน ปัญหามันจึงไม่เคยหมดไปจากใจของพวกเรา เราเวียนว่ายตายเกิดกันมากี่ภพกี่ชาติแล้ว มันก็เกิดจากความหลงความอยากนี้เอง ที่เราไม่รู้จักวิธีแก้ เพราะเราไม่มีความสามารถที่จะรู้ได้ จนกว่าเราจะได้มาพบกับพระพุทธเจ้า พบกับพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ รู้ปัญหาของพวกเราว่าเกิดจากความหลง เกิดจากความอยาก แล้วก็ต้องใช้ปัญญา คือความรู้ความฉลาดนี้มาแก้ ความฉลาดคือให้รู้ว่าปัญหาของเราที่อยู่ไม่เป็นสุขกันก็เพราะความอยากนี้เอง ดังนั้นเราต้องมาทำลายความอยากให้ได้ หยุดความอยากให้ได้ วิธีจะหยุดความอยากก็ต้องนั่งเฉยๆอยู่เฉยๆอย่าไปทำอะไร ให้นั่งสมาธินี้ก็เพื่อให้หยุดความอยาก พอจิตสงบแล้วความอยากมันก็สงบตัวลงไป เพียงแต่ว่าการหยุดเฉยๆนี้ มันไม่ทำให้ความอยากมันตายอย่างถาวร ความอยาก พอออกจากสมาธิมาความอยากมันก็จะโผล่ขึ้นมาอีก ถ้าอยากจะทำลายความอยาก ก็ต้องมาทำลายต้นเหตุ หรือรากเหง้าของความอยาก รากเหง้าของความอยากก็คือความหลง ความหลงที่คิดว่าทำตามความอยากแล้วจะมีความสุข แต่ความจริงแล้วทำตามความอยากมันเป็นความทุกข์ เพราะมันจะทำให้ต้องอยากไปเรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุดนั่นเอง

วิธีแก้ก็คือต้องไม่ทำตามความอยาก นี่แหละคือวิธีแก้ความอยากอย่างถาวร ถ้าเป็นต้นไม้ก็ต้องถอนรากถอนโคนเท่านั้น ต้นไม้นั้นถึงจะไม่ออกกิ่งออกก้านออกมาต่อไป ถ้าเราตัดกิ่งตัดก้านตัดต้น แต่ไม่ถอนมันออกจากดิน รากยังมีอยู่ เดี๋ยวมันก็โผล่กิ่งก้านสาขาออกมาใหม่ได้ สมาธิก็เป็นแบบนั้น ก็เหมือนการตัดกิ่งตัดก้านของตัณหาความอยาก แต่พอสักระยะหนึ่งมันก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่ ถ้าอยากจะทำลายความอยากให้หมดไป ก็ต้องถอนรากถอนโคนของมัน รากโคนของมันก็คือความหลง ความหลงที่ไม่รู้ว่าวิธีจะแก้ความอยาก ก็คือต้องไม่ทำตามความอยากเท่านั้น และวิธีที่จะแก้ความอยากนี้ได้ ก็ต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือ เครื่องไม้เครื่องมือก็ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้มา ก็คือใช้สติใช้สมาธิแล้วใช้เหตุใช้ผล ใช้วิปัสสนา ก็คือให้เห็นว่าของในโลกนี้ไม่สามารถที่จะมาทำลายความอยากได้ ไม่สามารถที่จะให้ใจของเรามีความสุขได้อย่างถาวร เราต้องหยุดแสวงหา หยุดอยากได้สิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ ต้องอยู่แบบไม่มีอะไรให้ได้ ไม่ต้องมีอะไร

แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่ต้องมี ถ้าถึงเวลาที่มันจะต้องหมดไปก็ปล่อยมันหมดไป ไม่ต้องไปรักษามันไม่ต้องไปยื้อมันไว้ ไม่ต้องไปเสียดายไม่ต้องไปหวง เพราะการหวง ความเสียดายนี้มันก็เป็นความอยาก อยากให้อยู่ต่อไป พอไม่ได้อันนี้พอร่างนี้ไม่อยู่ต่อไปก็ไปหาร่างใหม่อีก เพราะยังมีความอยากได้ร่างกายอีก

นี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ แล้วได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้กับพวกเรา ที่รวมอยู่ในพระอริยสัจ ๔ นี้ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค เป็นความรู้ของพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว แต่เป็นความจริงของสัตว์โลก สัตว์โลกทุกตัวนี้มีอริยสัจ ๔ อยู่ในใจกันทุกตัวทุกคน แต่สัตว์โลกมองไม่เห็นอริยสัจ ๔ เวลาเกิดความทุกข์ก็ไม่รู้ว่าเกิดจากความอยาก ก็ไปแก้ความทุกข์ด้วยการทำตามความอยาก แทนที่จะไม่ทำตามความอยากหลงความอยาก หยุดความอยาก ก็ไปต่ออายุของความอยาก เพิ่มความอยากให้มากขึ้นด้วยการทำตามความอยาก นี่แหละคือเรื่องที่พวกเราต้องมาศึกษาและมาแก้กันให้ได้ มาเกาให้ถูกที่ เวลาไม่สบายใจอย่าไปดื่มกาแฟ อย่าไปช้อปปิ้ง อย่าไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ คือให้มานั่งวิปัสสนา มาทำใจให้เป็นอุเบกขา แล้วก็มาหยุดตัณหาความอยาก **ต่อสู้กับความอยากทุกรูปแบบ** จะกินจะดื่ม ถ้าจะต้องกินต้องดื่มต้องเป็นเพราะความจำเป็นจริงๆ เหมือนกับการกินยาดื่มยา เพื่อรักษาร่างกายไว้เท่านั้นเอง แต่จะไม่กินไม่ดื่มด้วยความอยาก เวลาอยากจะดื่มก็ไม่ดื่ม ถ้าจะดื่มเพื่อร่างกายก็ดื่มน้ำเปล่า ไม่ดื่มกาแฟไม่ดื่มเป๊ปซี่ อันนี้เป็นการดื่มเพื่อความอยาก ถ้าเราทำอย่างนี้ได้แล้วต่อไปความอยากก็จะหมดไปจากใจของเรา ความทุกข์ต่างๆความไม่สบายใจ ความอยู่ไม่เป็นสุขก็จะหายไป ทีนี้อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ อยู่แล้วก็ไม่ต้องไปไหนก็ได้ ถ้าจะไปก็ต้องมีเหตุผลเท่านั้นถึงจะไป แต่จะไม่ไปเพราะความอยากไป เหมือนอย่างที่พวกเราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้ อยู่ตรงนี้ก็อยากจะไปตรงนู้น พอไปตรงนู้นก็อยากจะกลับมาตรงนี้ มันก็กลิ้งไปกลิ้งมา เหมือนลูกฟุตบอลเหมือนลูกปิงปองนี่เอง

นี่แหละคือเรื่องของพวกเรา ที่เราควรจะให้ความสนใจกัน อย่าไปสนใจเรื่องของอจินไตยทั้งหลาย เช่นว่าจิตนี้เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ อวิชชานี้เกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ โลกนี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไรเกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ กรรมนี้เป็นอย่างไรถึงทำให้เกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา เกิด

จากกรรมอะไรบ้างมีอะไรบ้าง ไม่ต้องไปรู้มัน ไม่มีความสำคัญอะไร ความสำคัญอยู่ที่ความทุกข์ใจของเราที่เกิดจากความอยากของเรา เราต้องเจริญมรรค แล้วเราจะได้มีเครื่องไม้เครื่องมือ ที่เราจะได้มาดับความทุกข์ ด้วยการละความอยากต่างๆ เท่านั้นเองง่ายจะตายไป เรื่องของปัญหามันง่าย ปัญหามันมีแค่ ๓ ตัวเท่านั้นเอง กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา หยุด ๓ ตัวนี้ได้ ปัญหาทั้งหลายในโลกนี้ก็จะหมดไป โลกจะอยู่กันอย่างสันติสุข ที่ทุกวันนี้อยู่กันแบบไม่สงบสุข ก็เพราะความอยากเท่านั้น ไปดูแต่ละประเทศ ก็อยากจะแยกประเทศกัน อยู่ประเทศนี้ก็อยากจะแยกไปอยู่อีกประเทศหนึ่ง มันก็เป็นความอยาก คิดว่าแยกไปแล้วจะดี มันก็เหมือนเดิมนะแหละ มันก็ต้องจ่ายภาษี ต้องทำงานต้องจ่ายค่าน้ำค่าไฟเหมือนเดิมอยู่ดี มันไม่ได้ไปแยกแล้วจะได้อยู่ฟรีกินฟรีที่ไหนกัน เปลี่ยนผู้นำใหม่มันก็เหมือนกันอีกแหละ เปลี่ยนคนนั้นมามันก็เหมือนกันนะ คนนี้กินมากหน่อยคนนั้นกินน้อยหน่อย มันก็กินเหมือนกัน เราก็ต้องจ่ายภาษีเหมือนเดิม ต้องจ่ายค่าน้ำค่าไฟเหมือนเดิม น้ำมันก็แพงขึ้นไปเรื่อยๆเหมือนเดิม ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

ฉะนั้นเราอย่าไปวุ่นวายกับเรื่องราวเหล่านี้ เราแก้ปัญหาที่ใจเรา อย่าไปอยากกับเหตุการณ์ต่างๆ อยู่กับมันไปตามมีตามเกิด ในที่สุดก็ต้องตายจากกันไปหมด ไม่มีใครเอาอะไรไปได้สักคน เอาไปได้ก็คือความหลงความอยากความทุกข์ต่างๆเท่านั้น เพราะไม่ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือมาดับความทุกข์ดับความอยากดับความหลงกัน นี่แหละก็มีเท่านี้แหละ ขอให้พวกเราอย่าหลงประเด็น ประเด็นของพวกเราอยู่ที่ตัณหาความอยากของพวกเรา อยู่ที่ความหลงของพวกเราเท่านั้นเอง ของต่างๆในโลกนี้ มันไม่มีสาระประโยชน์อะไรกับจิตใจเราหรอก ต่อให้เรากอบโกยได้มามากน้อยเพียงไร มันก็ไม่ได้ทำให้จิตใจเราหายคันหรอก มันก็ยังคันเหมือนเดิม มันก็ยังอยากเหมือนเดิมอยู่ มีธรรมะเท่านั้นที่จะทำให้ใจเราหายอยาก หายคันได้ ก็คือธรรมะปฏิบัติที่ท่านสอนให้พวกเราปฏิบัติกัน เริ่มต้นที่ทาน ที่ศีล และก็ที่ภาวนานี้เอง

ฉะนั้นขอให้เราถามปัญหาตรงนี้ดีกว่า ตอนนี้เรามีทานหรือเปล่า เรามีศีลหรือเปล่า เรามีภาวนาหรือเปล่า ถ้ามี มีมากหรือมีน้อย ถ้ามียังไม่มากพอก็ มีให้มันมีมากขึ้น มีให้มัน

ครบตามที่ต้องการ เพื่อที่จะได้เอามาดับความอยาก ดับความทุกข์ต่างๆให้มันหมดไปจากใจของเรา นี่คือปัญหาที่เราควรจะถาม อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงให้เราถามอยู่เรื่อยๆว่า **วันเวลาผ่านไป ผ่านไป เรากำลังทำอะไรกันอยู่** เรากำลังทำทานกันหรือเปล่า กำลังรักษาศีลกันหรือเปล่า กำลังภาวนากันหรือเปล่า นี่คือสิ่งที่เราควรจะสนใจ อย่าไปสนใจเรื่องของคนอื่น เพราะว่ามันไม่ได้เป็นประโยชน์อะไรกับจิตใจของเรา

กัณฑ์ที่ ๔๗๗

กระบวนการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๗

วันนี้พวกเรา ก็ได้มาร่วมกันฟังเทศน์ฟังธรรมกันอีกครั้งหนึ่ง **การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็นขั้นตอนที่ ๑** ของกระบวนการกิจกรรมของพระพุทธศาสนา การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เพื่อจะได้นำไปสู่ขั้นตอน**ขั้นที่ ๒ ก็คือการปฏิบัติ** พอได้เข้าสู่ขั้นที่ ๒ คือการปฏิบัติแล้วก็จะได้เข้าไปสู่**ขั้นที่ ๓ คือการบรรลุ** คือบรรลุธรรมขั้นต่างๆ พอได้เข้าสู่ขั้นที่ ๓ แล้ว ก็จะเข้าสู่**ขั้นที่ ๔** ต่อไป ก็**คือการเผยแผ่ความรู้ให้แก่ผู้อื่น** แล้วก็มี**ขั้นที่ ๕ คือการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ในวงการของพุทธศาสนิกชน**

นี่คือกระบวนการที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงบำเพ็ญ ได้ทรงปฏิบัติมาด้วยพระองค์เอง ขั้นแรกพระองค์ก็ทรงไปศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ แล้วก็ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ต่างๆ จนบรรลุผลที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้บรรลุกัน แต่หลังจากนั้นแล้วพระองค์ต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีใครที่จะรู้ธรรมที่สูงกว่าขั้นของสมาธิ ทรงศึกษาธรรมขั้นศีลขั้นสมาธิ กับครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญ และสามารถปฏิบัติศีลสมาธิได้อย่างสมบูรณ์ แต่ยังไม่สามารถที่จะทำให้จิตหลุดพ้น จากความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างถาวร พระองค์จึงต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง เพราะไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้จิตนั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร รู้จักวิธีที่จะทำให้จิตหลุดพ้นได้ชั่วคราว ในขณะที่เข้าไปในสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิมา จิตก็เริ่มผลิตความทุกข์ขึ้นมาใหม่ พระองค์เลยต้องทรงศึกษาด้วยพระองค์เอง แล้วก็ปฏิบัติตามที่พระองค์ทรงได้วินิจฉัยได้ศึกษา จนได้พบกับสัจธรรมความจริง ๔ ประการ คือ**พระอริยสัจ ๔** ทรงเห็นว่าความทุกข์นั้น เกิดจากความอยาก การที่จะดับความทุกข์ ก็ต้องเห็นว่า การกระทำตามความอยาก ไม่ได้เป็นการที่จะทำให้ความทุกข์หมดไป มีแต่การไม่กระทำตามความอยากเท่านั้น ถึงจะทำให้ความทุกข์หมดไปได้ พอทรงได้เห็นความจริงและได้ปฏิบัติ จนจิตของพระองค์ได้ทรง

หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว ก็ได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ผู้อื่นหลังจากที่ได้ยินได้ฟัง ก็เกิดศรัทธาน้อมนำเอาไปปฏิบัติ เกิดศรัทธาที่อยากจะมาอยู่ใต้ร่มกาสาวพัสตร์ มาบวชเป็นพระภิกษุ

ในระยะแรกๆผู้บวชก็เป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้กันเป็นส่วนใหญ่ แต่ต่อมาก็มีผู้ที่มีจิตศรัทธาอยากจะบวช แต่ยังไม่มีคุณธรรมขั้นสูงอยู่ภายในใจ คือยังไม่มีศีลสมาธิที่สมบรูณ์ พอมาบวชแล้วการกระทำบางอย่าง ก็ทำให้เกิดความเสียหาย ต่อตนและต่อผู้อื่น พระพุทธเจ้าก็ต้องใช้การวินิจฉัยพิจารณาแก้ไข เวลาที่มีพระภิกษุไปปฏิบัติตนที่ไม่สมควร มีศรัทธาญาติโยมมากล่าวฟ้อง พระองค์ก็ต้องเรียกมาไต่สวน แล้วเมื่อวินิจฉัยแล้ว ก็ทรงแก้ไข ด้วยการบัญญัติข้อห้ามต่างๆขึ้นมา ในระยะแรกๆนี้ไม่มีพระปาฏิโมกข์คือ ไม่มีศีล ๒๒๗ ข้ออย่างที่มีอยู่ในสมัยนี้ เพราะว่าในระยะแรกๆ ไม่มีผู้ที่ปฏิบัติตนที่ทำให้เกิดการเสียหาย แต่ต่อมาพอมีผู้มีศรัทธามาบวชกันมากขึ้น แล้วก็จิตใจไม่มีคุณธรรม คือศีลและสมาธิที่สมบูรณ์ ก็เลยทำให้มีการกระทำที่เสียหาย จึงต้องมีการกำหนดข้อห้ามต่างๆขึ้นมา จาก ๑ ข้อเป็น ๒ ข้อเป็น ๓ ข้อจนถึง ๒๒๗ ข้อ นี่คือการแก้ไขปัญหาของพระพุทธเจ้า กับปัญหาที่เกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนา

นี่คือ**กระบวนการ ๕ กระบวนการ**ด้วยกัน **ที่จะรักษาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองให้อยู่คู่กับโลกไปได้นานแสนนาน** ถ้าไม่มีกระบวนการทั้ง ๕ กระบวนการนี้ ไม่ครบการที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา การที่จะอนุรักษ์พระพุทธศาสนา ให้อยู่ยืนยาวนาน ก็จะเป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะขั้นตอนขั้นที่ ๒ คือการปฏิบัติและขั้นตอนขั้นที่ ๓ คือการบรรลุธรรม ถ้าเพียงแต่ศึกษา และนำเอาความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปเผยแผ่ ความรู้ที่ได้นี้ที่ไปเผยแผ่นี้ จะเป็นความรู้ที่เรียกว่าเปื้อนด้วยความหลง เพราะจิตของผู้ที่ฟังธรรมนี้ยังไม่ได้ชำระความหลง ยังมีความหลงครอบงำจิตใจอยู่ พอความรู้ที่ได้ศึกษาได้ยินได้ฟัง มาสัมผัสกับใจของผู้ที่มีความหลง ก็จะถูกความหลงนี้ครอบงำไป เวลาแสดงธรรมก็จะแสดงไม่ถูกตามหลักของความจริง เพราะยังไม่ได้พิสูจน์ด้วยการปฏิบัตินั่นเอง ก็จะสอนแบบจินตนาการไป การจินตนาการกับการเห็นของจริงนี้ ย่อมไม่เหมือนกัน

เหมือนกับการที่เรา ได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับสถานที่แห่งหนึ่งที่เราไม่เคยไป ว่ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เราก็จะจินตนาการไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา แต่พอเราได้ไป ถึงสถานที่นั้นแล้ว สิ่งที่เราได้จินตนาการไว้กับสิ่งที่เราได้เห็นนี้ แทบจะไม่เหมือนกันเลย ความจริงเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นด้วยตา สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น ต้องเห็นด้วยตา ต้องบรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติ ถ้าบรรลุธรรมด้วยการปฏิบัติแล้ว จะเห็นอย่างชัดเจนถูกต้อง แม่นยำ เวลาที่นำเอาสิ่งที่ตนได้เห็นมาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น ก็จะเผยแผ่ได้อย่างแม่นยำ ผู้ที่ได้ยินได้ฟัง ก็จะสามารถนำเอาไปพิสูจน์ เอาไปปฏิบัติและเห็นผลได้อย่างเดียวกัน

สมัยนี้สิ่งที่รู้สึกจะขาดกัน ก็คือขั้นตอนที่ ๒ และขั้นตอนที่ ๓ คือ มีแต่ปริยัติคือการศึกษา แต่ไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการบรรลุธรรม ถ้าเป็นการบรรลุก็เป็นการบรรลุแบบจินตนาการ คิดว่าเข้าใจแล้ว คิดว่าเป็นนั่นเป็นนี่แล้ว แต่ภายในใจนี้ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ยังเหมือนเดิมอยู่ ยังมีความหลงครอบงำ มีอวิชชาครอบงำ มีความโลภความโกรธความหลง มีความอยากต่างๆอยู่เหมือนเดิม อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการบรรลุธรรมที่แท้จริง การบรรลุธรรมที่แท้จริงนี้ จะทำให้จิตใจนี้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภความโกรธความหลง ปราศจากตัณหาความอยาก ปราศจากอวิชชา พอไม่ได้ปฏิบัติ เอาธรรมที่ได้ศึกษาไปเผยแผ่ ก็จะเผยแผ่ไปตามความรู้สึกนึกคิดของโมหะความหลงของอวิชชา ก็เลยจะทำให้ผู้ที่ศึกษานี้ ไม่สามารถได้เห็นความจริงได้ แล้วเวลาเกิดมีปัญหาขึ้นมาในวงการของพระพุทธศาสนา ก็ไม่สามารถแก้ไขได้ อย่างที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ วงการของสงฆ์นี้ มีปัญหามาก แต่การแก้ปัญหาก็แก้ไม่ถูกจุดกัน เพราะผู้แก้ก็เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่ในใจของตนเอง จึงแก้กันไม่ได้ แต่ถ้าให้ผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมแล้วมาเป็นผู้แก้ ย่อมแก้ได้ แต่ไม่มีใครอยากจะให้มาแก้กัน เพราะว่ามันเป็นการไปขัดกับความหลงที่มีอยู่ในใจ ของผู้ที่สร้างปัญหาต่างๆขึ้นมากัน ศาสนาจึงอยู่ในสภาพที่เหมือนเรือที่กำลังจะอับปาง อันนี้ก็เพราะว่าไม่ได้ปฏิบัติตามกระบวนการ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมานั่นเอง ถ้าพระภิกษุทุกรูปที่มาบวชในพระบวรพุทธศาสนาได้ดำเนินตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา ปัญหาต่างๆที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ จะไม่ค่อยมี หรือมีก็จะได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแก้ไขมา คือเมื่อทำอะไรไม่ถูก ก็ต้องห้าม ต้องบัญญัติข้อห้ามขึ้นมา เช่นพระสงฆ์ปัจจุบันนี้ ปฏิบัติอะไรที่ไม่

เหมาะสม ญาติโยมไปแจ้งให้กับพระเถระทราบ พระเถระก็ต้องวินิจฉัยแล้วก็ต้องกำหนดข้อห้ามขึ้นมา แต่ไม่มีใครที่จะสามารถ มีบารมีที่จะทำอย่างนี้ได้เหมือนพระพุทธเจ้า เพราะว่าไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้มีคุณธรรมที่จะทำให้ผู้ที่ฟัง มีความเคารพมีความเชื่อฟัง เพราะไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้บรรลุธรรมนั่นเอง

ตอนนี้ศาสนาเราขาด ๒ ขั้นตอนนี้ คือขั้นตอนของปฏิบัติและปฏิเวธ เรา**มีปริยัติ** มีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง แต่มีการปฏิบัติน้อยมาก ถ้ามีก็เป็นเพียงขั้นต้นๆ หรือขั้นพอหอมปากหอมคอ ขั้นแบบพิธีทำกันทีละ ๓ วัน ๓ คืนแล้วก็หยุดกันไป ปีหน้าค่อยกลับมาทำกันใหม่ การปฏิบัติถ้าจะให้เกิดปฏิเวธคือผลนี้ การปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เหมือนกับการรับประทานอาหาร ร่างกายจะเจริญเติบโตขึ้นมา จากทารกเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้ ก็อยู่ที่การรับประทานอาหารอย่างต่อเนื่อง ต้องรับประทานทุกวันรับประทานทุกครั้งที่เกิดความหิว เกิดความต้องการของร่างกาย ร่างกายถึงได้เจริญเติบโตขึ้นมาได้ แต่ถ้าร่างกายได้รับอาหารเพียงปีละ ๒ – ๓ ครั้งอย่างนี้ ร่างกายก็จะไม่สามารถที่จะเจริญเติบโตขึ้นมาได้ ฉันใดพระพุทธศาสนาก็เป็นเหมือนร่างกาย ที่ต้องมีการทำนุบำรุง ด้วยการศึกษา ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการบรรลุธรรม ด้วยการเผยแผ่ธรรม ด้วยการแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

นี่แหละคือเรื่องของกระบวนการของพระพุทธศาสนา ที่เราชาวพุทธที่มีศรัทธา มีความรักพระพุทธศาสนา ควรที่จะให้ความสำคัญกัน ควรที่จะดำเนินตามให้ได้ ดำเนินตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เราไม่ต้องไปกังวลกับผู้อื่น ผู้อื่นเขาจะทำหรือไม่ทำนี้ เราไปบังคับเขาไม่ได้ เราไปห้ามเขาไม่ได้ แต่เราสามารถที่บังคับตัวเราได้ ห้ามตัวเราได้ และเราคนเดียวนี้แหละ ที่จะสามารถที่จะช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ได้อย่างเป็นกอบเป็นกำอย่างที่พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ได้ทรงช่วยเหลือทรงก่อสร้างพระพุทธศาสนาขึ้นมา ด้วยพระองค์เอง ด้วยการปฏิบัติของพระองค์เอง พอพระองค์ทรงปฏิบัติจนบรรลุแล้วนำเอาธรรมอันวิเศษนี้ มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ก็เกิดผู้มีจิตศรัทธาน้อมนำเอาไปปฏิบัติ และบรรลุผลขึ้นมา ก็กลายเป็นผู้ที่จะมาเสริมกำลังทัพของพระพุทธศาสนา ให้ยิ่งใหญ่ขึ้นไป อันนี้แหละคือการอนุรักษ์ หรือการสร้างพระพุทธศาสนา ต้องสร้างด้วย

การศึกษา ด้วยการปฏิบัติ ด้วยการบรรลุธรรม แล้วจึงค่อยนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ซึ่งยังมีการกระทำอยู่เป็นพักๆ เป็นช่วงๆ อย่างในยุคของพวกเรานี้ ก็มีบุคคลที่มีความแน่วแน่ต่อการดำเนิน ตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้าก็คือ หลวงปู่มั่น ที่ทรงบำเพ็ญด้วยตนเอง โดยที่ไม่สนใจว่าผู้อื่นจะบำเพ็ญหรือไม่ ตัวท่านเองท่านก็บำเพ็ญศึกษาปริยัติก่อน ศึกษาจากครูบาอาจารย์ก่อน เสร็จแล้วท่านก็ไปปฏิบัติ จนในที่สุดท่านก็ไปบรรลุผลที่เชียงใหม่ ในอายุระหว่าง ๖๐ - ๗๐ ปีด้วยกัน หลังจากนั้นท่านก็มาอบรมสั่งสอน ให้แก่พระภิกษุสามเณรที่มีจิตศรัทธาที่จะศึกษาปฏิบัติกับท่าน ก็เลยปรากฏมีครูบาอาจารย์ ที่พวกเรากราบไหว้บูชากันขึ้นมาเป็นจำนวนมาก อันนี้ก็เกิดจากการที่หลวงปู่มั่นมีความแน่วแน่ ต่อการดำเนินตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนิน ก็คือ ศึกษา ปฏิบัติ บรรลุธรรม แล้วจึงค่อยสั่งสอนผู้อื่น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของผู้อื่น ยุคนี้เราจึงมีที่พึ่ง เพราะว่ามีผู้ที่ยังมีความรู้ มีผู้ที่ได้บรรลุธรรม ผู้ที่เห็นธรรมอย่างแท้จริง นำเอาธรรมที่แท้จริงนี้ ที่เป็นสิ่งที่เลิศที่วิเศษนี้ มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเรา

พวกเราควรจะฟังธรรมเพื่อให้เกิด**อิทธิบาท ๔** ขึ้นมา คือเกิด**ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ที่จะน้อมเอาคำสอนที่ได้ยินได้ฟังนี้ ไปปฏิบัติกันอย่างเข้มข้น ตั้งต้นเราได้อิทธิบาทจากการได้ยินได้ฟัง คือทำให้เราอยากปฏิบัติ พอเราปฏิบัติได้ผลแล้ว ก็จะเกิดอิทธิบาทขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ก็คืออยากจะปฏิบัติให้เต็มที่ ขั้นต้นก็เพียงอยากจะลองปฏิบัติดู พอลองปฏิบัติดูแล้วได้รับผลที่ดี ทำให้จิตใจมีความสงบมีความสุข มีความทุกข์น้อยลงไป ก็จะเกิดอิทธิบาทอีกขั้นหนึ่งมา ก็คืออิทธิบาทที่อยากจะปฏิบัติอย่างเต็มที่เต็มรูปแบบ ก็จะได้ปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ พอปฏิบัติอย่างเต็มที่ ก็จะได้รับผลอย่างเต็มที่ นี่แหละคือสิ่งที่พวกเราควรพยายามตั้งเป้าเอาไว้ เราก็มาฟังธรรมกันมากพอสมควร วันนี้ก็เป็นรอบสุดท้ายของปีที่ ๙ ปีหนึ่งก็มี ๑๒ รอบ ถ้าคูณเข้าไปก็ ๑๐๘ ครั้ง ๑๐๘ รอบ การฟังธรรม ๑๐๘ รอบนี้ มันน่าจะทำให้เกิดมีอิทธิบาท ๔ ขึ้นมาบ้างไม่มากก็น้อย ถ้าไม่เกิดก็อาจจะมีปัญหาอยู่ ๒ ที่ด้วยกัน ที่หนึ่งก็ที่คนแสดง ว่าแสดงไม่ได้เรื่อง หรือที่ๆ ๒ ก็คือคนฟัง ฟังแบบทัพพีในหม้อแกง คือฟังแล้วไม่เข้าไปในใจ ฟังแล้วไม่เกิดความเข้าใจ ไม่เกิดฉันทะวิริยะขึ้นมา การฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ฟังอย่างไร ก็ฟังแบบใจลอยไปลอย

มา ใจไม่ได้อยู่กับเสียงธรรมที่มาสัมผัสกับหู ไม่ได้พิจารณาตามธรรมที่ได้ยินได้ฟัง ฟังแล้วก็มัวแต่ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ฟังแบบนี้ก็เป็นลักษณะของทัพพีในหม้อแกง จะอยู่ในหม้อแกงนานสัก ๙ ปี ๑๐ ปี ก็ไม่รู้ว่าแกงนั้นเป็นรสอะไร แต่ถ้าฟังแบบลิ้นกับแกงนี่จะรู้ทันที ทุกธรรมบทที่ปรากฏขึ้นมา ที่มาสัมผัสกับหู จะมีสติรับเข้าไปสู่ใจทันที จะมีการใคร่ครวญมีการพิจารณาตาม แล้วก็จะมีการเห็นอย่างชัดเจนว่าควรจะต้องทำอะไรต่อไป

อันนี้ก็ต้องขอให้พิจารณาแก้ไขกัน ว่าเราฟังมาก็นานพอสมควรแล้ว เราได้ก้าวเข้าสู่ขั้นปฏิบัติหรือยัง เข้าไปได้มากน้อยเท่าไหร่ มีอะไรเป็นอุปสรรค ถ้าคนแสดงเป็นอุปสรรคก็ควรจะไปหาคนอื่น ไปฟังที่อื่นบ้าง ถ้าคนฟังเป็นอุปสรรค ก็ต้องแก้ไขที่คนฟัง ฟังแบบใจลอยไปลอยมาก็ต้องคอยควบคุมใจ อย่าให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ในขณะที่ฟังธรรม แล้วก็พิจารณาว่ามีอะไรอีก ที่ทำให้ไม่สามารถออกปฏิบัติได้ พอที่จะแก้ไขได้ก็ควรที่จะแก้ไข เช่นต้องทำงานทำการอย่างนี้ ก็เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ก็ต้องถามว่าเราทำงานไปเพื่ออะไร ทำงานเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง หรือว่าทำเพื่อเลี้ยงกิเลสตัณหา โดยเฉพาะกามตัณหาหรือกามฉันทะ คือยังรักที่จะมีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ยังชอบรับประทานยังชอบดื่มอะไรอยู่มากๆ ชอบดูชอบฟังมหรสพเครื่องบันเทิงต่างๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอุปสรรคต่อการที่จะปฏิบัติได้ เราก็ต้องทำลายอุปสรรคนั้น โดยพิจารณาว่าเราก็ดูฟังมานานแล้ว เราก็ได้ดื่มได้รับประทานอะไรมานานแล้วมากแล้ว ผลที่เราได้รับจากการกระทำเหล่านี้มันเป็นอย่างไร ทำให้ความทุกข์ในใจมันน้อยลงไป ทำให้ความอยากในใจมันน้อยลงไปหรือเปล่า หรือยังมีเท่าเดิมหรือยังมีมากกว่าเดิม ถ้ามันเป็นการกระทำที่เกิดโทษกับตัวเรา เรายังทำมันอยู่ต่อไปทำไม มันก็ลักษณะเดียวกับคนที่ติดยาเสพติดดีๆนี่เอง คนที่ติดยาเสพติดนี้จะมีอะไรดีบ้าง ก็มีแต่จะต้องเสพ จะต้องติดสิ่งที่เสพติดไปจนวันตายเท่านั้น จะไม่มีวันที่จะไปทำอะไรอย่างอื่นได้เลย ถ้าเรายังติดอยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ เราก็ต้องพยายามทำลายมันให้ได้

พระพุทธเจ้าก็มอบเครื่องมือให้แล้ว ก็คือ**ศีล ๘** ให้เราถือศีล ๘ กัน รักษาศีล ๘ ในขั้นต้นก็รักษาใน**วันธรรมสวนะ วันพระ** อาทิตย์ละหนึ่งวันก่อน ถ้ารักษาไปแล้วรู้สึกว่ามี

ผลดี ทำให้สามารถปฏิบัติธรรมได้มากขึ้น ก็จะรักษาเพิ่มขึ้นต่อไปได้ จากวันหนึ่งก็เป็น ๒ วัน ๓ วันตามลำดับ ต่อไปก็จะสามารถรักษาศีล ๘ ได้ตลอดเวลา แล้วก็อาจจะลาออกจากงานได้ เพราะถ้าเราไม่ต้องหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็ไม่จำเป็นจะต้องใช้เงินมาก ที่ต้องใช้เงินมากก็เพราะต้องซื้อของต่างๆ มาบำรุงบำเรอตาหูจมูกลิ้นกายนี้เอง พอเรารักษาศีล ๘ ได้ เรามีเวลาปฏิบัติธรรมได้ นั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ กามฉันทะก็จะเบาบางลงไป ความอยากที่จะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็จะน้อยลงไป เงินทองที่ต้องใช้ก็น้อยลงไป ก็จะทำให้เราไม่จำเป็นจะต้องทำงานทำการก็ได้ ถ้าเรามีเงินเก็บไว้ก้อนหนึ่ง พอที่จะสนับสนุนในการดำเนินชีวิตของเรา ในการปฏิบัติธรรมของเรา นี่คือสิ่งที่เราต้องคิดกันพิจารณากัน ถ้าเราฟังแล้ว แล้วเราก็กลับไปอยู่กับสภาพเดิมอยู่แบบเดิมอยู่ การพัฒนาการก็จะไม่เกิดขึ้น การเจริญก้าวหน้าไปในทางธรรมก็จะไม่เกิดขึ้น การฟังธรรมก็เป็นการฟังเพื่อประดับความรู้ แต่ไม่ได้เป็นความรู้ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ไม่ได้เป็นความรู้ที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ นี่คือเรื่องที่พวกเราควรที่จะพิจารณากัน ถ้าเราอยากจะก้าวเข้าสู่การปฏิบัติ ก้าวเข้าสู่การบรรลุธรรม

ถ้าเราไม่แก้ไขเราติดอยู่ที่ขั้นนี้ เราก็จะติดอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างที่เรากำลังติดอยู่ในตอนนี้ คิดดูก็แล้วกัน ก็ ๙ ปีด้วยกัน ฟังแล้วก็ ๑๐๘ ครั้งพอดี จะต้องให้ถึงกี่ร้อยถึงจะได้ออกปฏิบัติกัน เวลานั้นชีวิตจะเหลือสักเท่าไหร่ กำลังวังชาที่จะปฏิบัติจะมีเหลือสักเท่าไหร่ ให้คิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ ให้คิดถึงว่านานๆจะได้มีสิทธิ์รับมรดก อันวิเศษของพระพุทธศาสนาสักครั้งหนึ่ง พวกเราเหมือนกับได้มาเกิดเป็นลูกของมหาเศรษฐีกัน พระพุทธเจ้านี่แหละคือมหาเศรษฐีที่แท้จริง เพราะท่านมีทรัพย์ที่มีคุณค่า มากกว่าทรัพย์ทั้งหลายในโลกนี้ คือทรัพย์ภายใน คือ**มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑** พวกเราเป็นพุทธศาสนิกชนนี้ ก็ถือว่าเป็นลูกของพระพุทธเจ้า มีสิทธิ์ที่จะรับมรดก ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้กับเรา ถ้าเราไปนับถือศาสนาอื่น ก็เหมือนกับเราไปเกิดเป็นลูกของคนอื่น ถ้าไปนับถือศาสนาอื่น ก็เหมือนกับไปเป็นลูกของคนที่รวยไม่เท่าพระพุทธเจ้า ถึงแม้จะรวยแต่ไม่รวยระดับมหาเศรษฐี ศาสนาอื่นก็มีมรดก แต่มรดกของศาสนาอื่นนี้ อยู่เพียงขั้นของสมาธิเท่านั้น ขั้นสวรรค์ชั้นเทพสวรรค์ชั้นพรหมเท่านั้น แต่จะไม่มีสวรรค์ชั้นขั้น

มรรคผลนิพพาน มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ไม่มีในศาสนาใดทั้งนั้น นอกจากพระพุทธศาสนา

ชาตินี้เราถือว่าโชคดี ได้มาเกิดเป็นลูกของมหาเศรษฐี เราจึงควรที่จะเตรียมตัวรับมรดก มรดกนี้มีอยู่แล้วรอเราอยู่แล้ว เพียงแต่ให้เราไปรับเท่านั้นเอง วิธีรับก็คือการศึกษา การปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าเราศึกษาและเราปฏิบัติ เราก็จะได้มรดก คือปฏิเวธ ธรรมขั้นต่างๆ มีชาตินี้เพียงชาติเดียวเท่านั้น ที่จะเป็นอย่างนี้ ถ้ากลับมาเกิดคราวหน้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีโอกาสที่จะได้รับมรดกขั้นนี้ได้ จะรับได้แค่สวรรค์ชั้นเทพ สวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็ยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ซ้ำแล้วซ้ำอีกต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นขอให้พวกเราอย่าตั้งอยู่ในความประมาท ขอให้เราระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าเขากำลังประชิดเข้ามา ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ ถ้าเขาเข้ามาครอบครองร่างกายเราเมื่อไหร่ เวลานั้นการศึกษาการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมนี้ จะยากขึ้นไปตามลำดับ และจะหมดไปในที่สุด คิดอย่างนี้แล้ว เราจะได้ไม่หลงกับความสุขเล็กๆน้อยๆ ที่ได้จากการเสพสัมผัส รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เราจะได้ยุติการหาความสุขเหล่านี้ ด้วยการรักษาศีล ๘ แล้วก็ใช้เวลาที่ว่างจากการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้กับการเจริญสติ กับการนั่งสมาธิ และกับการเจริญปัญญา แล้วผลของธรรมขั้นต่างๆ ก็จะเป็นผลปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน

ถาม เรื่องของศีล ภิกษุปาราชิก ข้อห้ามลักของเขา มีค่ามากกว่า ๕ มาสก อยากเรียนถามว่าใช้อะไรเป็นตัววัด

ตอบ มาสกนี้เขาก็เปรียบเทียบว่าเป็นทองคำขนาดเมล็ดข้าวเปลือก ก็ลองดูทองคำขนาดเมล็ดข้าวตอนนี้ราคาเท่าไหร่ แต่การจะเป็นปาราชิกได้หรือไม่นี้ เขาต้องมีคณะกรรมการสงฆ์ขึ้นมาพิจารณาอีกที ก็เหมือนศาลนี่ ถ้าพระถูกกล่าวหาว่าลักทรัพย์ ก็ต้องไปแจ้งให้แก่พระเถระผู้ที่ปกครองพระสงฆ์รูปนั้น แล้วพระเถระท่านก็จะต้องตั้งคณะกรรมการขึ้นมา สอบสวนแล้วก็วินิจฉัยตัดสินต่อไป

ถาม เขากล่าวไว้ว่า ยิ่งวัดไม่ได้สอนพระใหม่ อาจผิดได้ง่ายๆ แล้วเพื่อนเขากำลังจะบวชใหม่ ก็ยังไม่กล้าเพราะกลัวจะทำให้สังฆกรรมไม่สมบูรณ์ครับ

ตอบ พระทุกรูปที่บวชปั๊บนี่ เขาจะสอนทันทีเลย เขามี**อนุศาสน์** คือคำสอนที่เวลาเสร็จจากการอุปสมบทนี่ ท่านจะต้องสอนทันที มี**กิจที่ไม่พึงกระทำ ๔ ข้อ และกิจที่พึงกระทำ ๔ ข้อ**

กิจที่ไม่พึงกระทำ ๔ ข้อ ก็คือ ๑. เสพเมถุน คือร่วมเสพกาม ๒. ฆ่ามนุษย์ ๓. ลักทรัพย์ ๔. อวดอุตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตน นี่เขาจะสอนทันทีเลย พอออกมาจากโบสถ์นี่ ต้องสอนในวันนั้นเลย ปาราชิก ๔ ส่วนกิจที่พึงกระทำก็มีอยู่ ๔ ข้อ คือ ๑. บิณฑบาตเลี้ยงชีพ ๒. ใช้ผ้าบังสุกุล ๓. อยู่ตามโคนไม้ ๔. ใช้ยาดองน้ำมูตร เป็นยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ คือสอนให้พระมักน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ฉะนั้นไม่ต้องกังวลหรอก มี แล้วก็มีพระพี่เลี้ยงก่อน ที่จะต้องคอยอบรมเวลาบวชนี่ แต่อย่างว่านะ เราพูดในวัดที่มีกิจกรรมเหล่านี้ แต่วัดอื่น บางทีเขาบวชเช้าสึกเย็น เขาก็อาจจะไม่มี ถ้าไปบวชวัดแบบนั้น ก็ต้องช่วยตัวเอง ต้องศึกษาเองก่อน ก็ไม่ยากเย็นอะไร คนที่จะบวชก็ควรที่จะศึกษา ว่าศีลของพระมีอะไรบ้าง เราจะสามารถที่จะปฏิบัติตามศีลเหล่านั้นได้หรือเปล่า ไม่ใช่อยู่ดีๆก็บวชเลย แล้วก็ไม่รู้ว่าตนเองทำได้หรือทำไม่ได้

การบวชทุกวันนี้มันก็ต้องแยกเป็น ๒ บวชจริงกับบวชปลอม บวชจริงก็ต้องศึกษา ต้องรู้ก่อนว่าการบวชนี้ บวชแล้วต้องทำอะไรบ้าง ส่วนบวชปลอมก็คือพอนึกอยากจะบวชก็บวชเลย งานศพ นึกอยากจะบวชอุทิศบุญให้ก็บวช บวชเช้าก็สึกเย็นกัน หรือบวช ๗ วันบวชแก้ซวยก็มี บวชแก้โรคภัยไข้เจ็บก็มี บวชกันเป็นว่าเล่น บางคนบวชตั้งสี่ห้าหน เวลาไม่สบายใจก็บวช เวลากิจการไม่ดีก็บวช เวลาแฟนทิ้งไปก็บวช

ถาม เขามีญัตติไว้ไหมคะ ว่าห้ามบวชเกินกี่ครั้ง

ตอบ ไม่มีหรอก ตราบใดถ้าไม่ปาราชิกก็ยังบวชได้ เพียงแต่เรามีคำกล่าวในสมัยโบราณว่า ชายสามโบสถ์ คือแสดงว่าเป็นคนไม่เอาจริงเอาจัง บวชแล้วพอเจอของยากลำบากก็สึก พอสึกกลับมาเจอชีวิตของฆราวาสที่ยากลำบากก็บวช ก็หนีไปหนีมา สมัยก่อนเขาบวชไม่สึกกัน การบวชเขาไม่มีการสึกกัน เพราะว่ามีการบวชแล้วมีการบรรลุธรรมกัน ก็เลยไม่มีใครอยากจะสึกกัน เพราะการบรรลุธรรมแล้วมันไม่มีอะไรจะวิเศษ ต่อการอยู่แบบสมณเพศ เพราะคนบรรลุแล้ว ไม่มีความหิว ไม่มีความอยาก ในลาภยศสรรเสริญ เพราะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า คือ**นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ความสุขที่เกิดจากความสงบ** ถ้าใครได้ความสุขนี้แล้วจะไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องการสามีไม่ต้องการภรรยา ไม่ต้องการลาภยศสรรเสริญ ฉะนั้นสมัยพระพุทธกาล เขาบวชกันจริงๆ เขาบวชกันเพื่อปฏิบัติ เพื่อบรรลุธรรมกันจริงๆ แต่สมัยนี้ธรรมเนียมนี้มันหายไปแล้ว นานๆจะมีรื้อฟื้นขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง ในยุคนี้ก็รื้อฟื้นโดยหลวงปู่มั่น ท่านเหล่านี้ท่านบวชแล้วท่านบรรลุธรรมกัน ไม่มีใครสึกกัน ฉะนั้นขอให้ดูแบบฉบับที่ดี แบบฉบับที่ไม่ดีเราก็อย่าไปสนใจ คือเราจะรู้ได้อย่างไร เราก็ต้องศึกษาแบบฉบับที่ดี ศึกษาพุทธประวัติ ศึกษาประวัติของพระสาวกทั้งหลาย เราถึงจะได้รู้ว่าเพชรแท้เป็นอย่างไร เพชรปลอมเป็นอย่างไร

ถาม สมาธิถึงระดับไหนคะ ที่เขาเพ่งกสิณกัน

ตอบ การบำเพ็ญสมาธิทุกวิธี ก็เพื่อเข้าสู่อัปปนาสมาธิ เข้าสู่อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ เป็นหนึ่ง จิตเป็นหนึ่ง ไม่มีความคิดปรุงแต่ง การเพ่งกสิณหรือการบริกรรมพุทโธนี้เป็นเหตุ ที่จะนำให้ไปสู่ผลนั้น เหตุมีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน เรียกว่า**กรรมฐาน ๔๐** จะใช้แบบไหนก็ได้ ผลก็จะได้เหมือนกัน

ถาม เพ่งกสิณที่สังขารเรา

ตอบ กสิณนี้คือสีต่างๆ คือเราต้องกำหนดสีขึ้นมา เช่นสีแดง ตอนต้นเราก็มองสีแดงก่อน แล้วจำสีแดงนั้นไว้ให้ดี แล้วเราก็หลับตา แล้วก็พยายามนึกถึงสีแดงนั้น ให้

ปรากฏขึ้นมาในใจ หลับตาก็เห็นอย่างนี้ หลับตาก็เห็นสีแดงแล้วก็เกาะติดกับสีแดงไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ แต่ไม่ค่อยมีใครสอน ไม่ค่อยมีใครปฏิบัติกัน ส่วนใหญ่ก็จะปฏิบัติอานาปานสติหรือพุทธานุสติกันเป็นหลัก แต่ก็ไม่ห้ามใครอยากจะปฏิบัติอย่างนั้นก็ได้ เพราะในอดีตชาติอาจจะเคยฝึกมาทางนี้ก็ได้

ถาม ที่ท่านหลวงตาบัวสอนว่า ให้เพ่งกสิณที่สังขาร เพื่อคลายกำหนัด

ตอบ อ้อ อันนั้นให้เพ่งกระดูก สังขารก็คือให้ดูอสุภะ คือให้กำหนดอสุภะในลักษณะต่างๆขึ้นมา จะดูศพตายไปวันหนึ่งก็ได้ ตายไป ๓ วันก็ได้ ตายไป ๗ วันก็ได้ ศพที่ถูกแร้งกากัด ลาก กินไปก็ได้ หรือดูอวัยวะต่างๆที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนังก็ได้ ให้เพ่งดู อย่างนี้ก็กำจัดกามราคะ คือความอยากจะเสพกาม เพราะถ้าเห็นความไม่สวยงามของร่างกายแล้ว กามารมณ์มันก็จะดับไป เวลาเกิดกามารมณ์ก็ต้องใช้การเพ่งอสุภะ ดูอสุภะพิจารณาอสุภะ แล้วก็จะดับกามารมณ์ได้

ถาม เห็นทุกข์ของสังขาร ไปเรื่อยๆ

ตอบ คือการเห็นทุกข์นี้ มันก็เป็น เห็นทุกข์ที่จากกามารมณ์ เวลาเราเกิดกามารมณ์นี้ เราอยู่ไม่เป็นปกติอยู่ไม่เป็นสุข ต้องหาร่างกายของผู้อื่นมาเสพ พอเราดับกามารมณ์นั้นได้ ความทุกข์มันก็จะหายไป เราก็จะเห็นว่าความทุกข์ของเรานี้เกิดจากกามารมณ์ความอยากในกามนี้ และกามารมณ์จะดับได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นอสุภะ เห็นส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย

ถาม ความเบื่อหน่ายคลายวาง ซึ่งจะถอดถอนจากสังขาร ก็คือเพียร

ตอบ ใช่ ถ้าเราเห็นความไม่สวยงามบ่อยๆ เราก็จะเบื่อหน่ายกับร่างกาย เบื่อหน่ายกับกามารมณ์ไป